



zdrowe  
**zbiorowe**

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**11.09.2023 - 15.09.2023**



1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne

 **11.09.2023** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 744kcal, B o.: 34.5g, T: 26.56g, W o.: 96.87g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem (E: 360kcal, B o.: 25.49g, T: 11.66g, W o.: 42.01g) 1 porcja

Kluski śląskie ze skwarkami (E: 345kcal, B o.: 8.49g, T: 14.73g, W o.: 45.42g) 1 porcja

Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	744 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	26.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	96.87 g

 12.09.2023 (wtorek)**► Obiad (E: 798kcal, B o.: 46.73g, T: 29.43g, W o.: 89.9g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 404kcal, B o.: 30.5g, T: 16.01g, W o.: 36.41g)	1.5 porcji
Pulpety z warzywami w białym sosie (E: 201kcal, B o.: 12.77g, T: 13.11g, W o.: 8.84g)	1.5 porcji
Ryż biały, gotowany (E: 180kcal, B o.: 3.45g, T: 0.3g, W o.: 41.4g)	1 i 1/4 szklanki (150g)
woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g)	1 porcja

Alergeny  
1,3,7

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	798 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	46.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	29.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	89.9 g

 **13.09.2023** (środa)**► Obiad (E: 693kcal, B o.: 40.54g, T: 25.35g, W o.: 84.32g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 294kcal, B o.: 22.28g, T: 9.68g, W o.: 33.63g) 1.5 porcji


Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (E: 324kcal, B o.: 16.73g, T: 15.14g, W o.: 31.04g) 1.5 porcji

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	693 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	40.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	25.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	84.32 g

 **14.09.2023** (czwartek)

► **Obiad (E: 831kcal, B o.: 47.8g, T: 46.02g, W o.: 60.58g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	1 porcja
Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka (E: 344kcal, B o.: 32.43g, T: 20.75g, W o.: 8.5g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 170kcal, B o.: 4.2g, T: 1.05g, W o.: 37.05g)	1 szklanka (150g)
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 213kcal, B o.: 1.16g, T: 19.01g, W o.: 9.61g)	1 porcja
Herbata cytrynowa (E: 8kcal, B o.: 1g, T: 0g, W o.: 1g)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	831 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	47.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	60.58 g

 15.09.2023 (piątek)**► Obiad (E: 782kcal, B o.: 35.39g, T: 34.16g, W o.: 88.75g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 122kcal, B o.: 2.85g, T: 2.25g, W o.: 23.4g)	3/4 porcji (150g)
Surówka z kapusty kiszonej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	1 porcja
woda z cytryną i miętą (E: 8kcal, B o.: 0.27g, T: 0.08g, W o.: 1.69g)	1 porcja

Alergeny  
1,2,3,4,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	782 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	34.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	88.75 g

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Kluski śląskie ze skwarkami - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w mundurkach i obrać. Gdy wystygną przepuścić przez maszynkę, dodać mąkę i jajko, posolić i ugnieść ciasto. Z ciasta formować małe kulki i zrobić wgniecenie na środku. Wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować, aż wypłyną na powierzchnię. Boczek pokroić w drobną kosteczkę, usmażyć na suchej patelni, doprawić do smaku

**PRZEPIS:** Lemoniada cytrynowa - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z 1/2 cytryny, dodać do wody gazowanej (250 ml) razem z liśćmi mięty i brązowym cukrem. Wymieszać całość, żeby cukier delikatnie się rozpuścił. Dodać kostki lodu.

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z makaronem - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (144g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (41g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (24g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka, wrzucić umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Gotować ok. 40 minut, dodać koncentrat pomidorowy i energicznie mieszać. Gotować jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.



**PRZEPIS:** Pulpety z warzywami w białym sosie - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (19g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (11g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/4 szklanki (38g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 4 i 3/4 łyżki (38g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wymieszać ze startymi warzywami, jajkiem. Ułożyć na patelni na rozgrzanym tłuszczu, dusić 15 min. Podać słodką śmietanką i doprawić

**PRZEPIS:** woda z syropem owocowym - 1 porcja

- Syrop truskawkowy - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Zupa z fasolki szparagowej, zabelana - 1.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (38g)
- Skrzydło kurczaka - 2/3 sztuki (38g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Fasola szparagowa - 3 i 1/3 garści (300g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (38g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella - 1.5 porcji

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (38g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 i 3/4 plastra (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 i 1/2 garści (113g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Posiekaną cebulę zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać pokrojoną paprykę, a gdy zmięknie, dodać szpinak. Przyprawić pieprzem, chili i solą. Dodać śmietanę i wymieszać. Gotowy szpinak podawać z makaronem.

**PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja**

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS: Rosół z kury z lanym ciastem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (1g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (48g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/4 sztuki (12g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

**PRZEPIS: Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka - 1 porcja**

- Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 łyżeczki (18g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (170g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Oczyszczyć i wysuszyć udka i doprawić solą i pieprzem. Odłożyć na bok. W małym rondelku rozgrzać oliwę z oliwek. Dodać czosnek, paprykę, pietruszkę i oregano. Podgrzewać przez około 1 minutę na średnim ogniu, nie przypalić ziół i czosnku. Wlać mieszaninę oleju i ziół na udka i upewnić się, że są dokładnie nią pokryte. Umieścić udka w naczyniu żaroodpornym i piec przez około 45 minut lub do momentu, kiedy udka będą ugotowane. Pod koniec pieczenia włączyć termoobieg, żeby udka się bardziej przypiekły.

**PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 1 porcja**

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatkować. Cebulkę pokroić w drobną kostkę, jabłko zetrzeć na tarce. Doprawić majonezem, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.

---

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (63g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

---

**PRZEPIS: Ryba smażona - 10 porcji**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Bułka tarta - 1 szklanka (100g)
- Filet z mintaja, mrożony - 6 i 3/4 sztuki (1100g)
- Olej rzepakowy - 11 łyżek (110ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)

**Sposób przygotowania:**

Filety z mintaja opłukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

---

**PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej - 1 porcja**

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

---

**PRZEPIS: woda z cytryną i miętą - 1 porcja**

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

poniedziałek (2023-09-11)	wtorek (2023-09-12)	środa (2023-09-13)	czwartek (2023-09-14)	piątek (2023-09-15)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem Kluski śląskie ze skwarkami Lemoniada cytrynowa	Zupa pomidorowa z makaronem Pulpety z warzywami w białym sosie Ryż biały, gotowany woda z syropem owocowym	Zupa z fasolki szparagowej, zabeliana Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z kury z lanym ciastem Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Herbata cytrynowa	Zupa ogórkowa Ryba smażona Ziemniaki purée Surówka z kapusty kiszzonej woda z cytryną i miętą
<b>Energia:</b> Kcal <b>744 = 3097 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,13 %</b> Kcal z białka <b>18,55 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,08 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>96,87 g</b> Błonnik: <b>15,28 g</b> Skrobia: <b>45,70 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,50 g</b> Białko roślinne: <b>6,27 g</b> Białko zwierzęce: <b>16,02 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>26,56 g</b> Cholesterol: <b>180,50 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>798 = 3326 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,19 %</b> Kcal z białka <b>23,42 %</b> Kcal z węglowodanów <b>45,06 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>89,90 g</b> Błonnik: <b>9,00 g</b> Skrobia: <b>62,18 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>46,73 g</b> Białko roślinne: <b>9,54 g</b> Białko zwierzęce: <b>32,80 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>29,43 g</b> Cholesterol: <b>251,24 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>693 = 2881 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,92 %</b> Kcal z białka <b>23,40 %</b> Kcal z węglowodanów <b>48,67 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>84,32 g</b> Błonnik: <b>22,25 g</b> Skrobia: <b>14,89 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>40,54 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>25,35 g</b> Cholesterol: <b>89,27 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>831 = 3458 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>49,84 %</b> Kcal z białka <b>23,01 %</b> Kcal z węglowodanów <b>29,16 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>60,58 g</b> Błonnik: <b>8,88 g</b> Skrobia: <b>36,90 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>47,80 g</b> Białko roślinne: <b>4,20 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>46,02 g</b> Cholesterol: <b>188,82 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>782 = 3261 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>39,31 %</b> Kcal z białka <b>18,10 %</b> Kcal z węglowodanów <b>45,40 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>88,75 g</b> Błonnik: <b>12,66 g</b> Skrobia: <b>53,31 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,39 g</b> Białko roślinne: <b>3,48 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,30 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>34,16 g</b> Cholesterol: <b>159,93 mg</b>