



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING


JADŁOSPIS

Szkoły

18.09.2023 - 22.09.2023



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. ORZECZY
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

 **18.09.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 685kcal, B o.: 45.04g, T: 9.71g, W o.: 115.96g)**

Krupnik z kurczakiem (E: 457kcal, B o.: 36.02g, T: 4.34g, W o.: 79.88g) 1 porcja

Makaron z cynamonem i twarogiem (E: 225kcal, B o.: 8.97g, T: 5.37g, W o.: 35.85g) 1 porcja

Herbata malinowa (E: 3kcal, B o.: 0.05g, T: 0g, W o.: 0.23g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny
1,3,7,9,10 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	685 kcal	Białko ogółem:	45.04 g
Tłuszcz:	9.71 g	Węglowodany ogółem:	115.96 g

 **19.09.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 687kcal, B o.: 49.06g, T: 21.46g, W o.: 82.07g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Kotlety schabowe z pesto (E: 296kcal, B o.: 32.43g, T: 12.47g, W o.: 14.21g)	1.5 porcji
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym (E: 87kcal, B o.: 3.3g, T: 0.92g, W o.: 18.14g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,8,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	687 kcal	Białko ogółem:	49.06 g
Tłuszcz:	21.46 g	Węglowodany ogółem:	82.07 g

 20.09.2023 (środa)

► **Obiad (E: 716kcal, B o.: 26.37g, T: 27.33g, W o.: 102.69g)**

Zupa krem z brokułów z grzankami (E: 112kcal, B o.: 6.38g, T: 3.82g, W o.: 14.95g) 1 porcja

Jajko w sosie koperkowym (E: 209kcal, B o.: 11.81g, T: 14.07g, W o.: 9.17g) 1.5 porcji

Ziemniaki, gotowane (E: 104kcal, B o.: 2.24g, T: 0.12g, W o.: 24.16g) 1 i 1/3 sztuki (120g)

Surówka z marchewki i selera (E: 216kcal, B o.: 4.41g, T: 8.79g, W o.: 34.76g) 1.5 porcji

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

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	716 kcal	Białko ogółem:	26.37 g
Tłuszcz:	27.33 g	Węglowodany ogółem:	102.69 g

 **21.09.2023** (czwartek)

► **Obiad (E: 818kcal, B o.: 33.29g, T: 23.63g, W o.: 129.71g)**

Zupa marchwiowa (E: 250kcal, B o.: 6.18g, T: 11.54g, W o.: 37.53g) 1 porcja

Ryba duszona w warzywach z ryżem (E: 564kcal, B o.: 27.03g, T: 12.06g, W o.: 91.23g) 1 porcja

woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	818 kcal	Białko ogółem:	33.29 g
Tłuszcz:	23.63 g	Węglowodany ogółem:	129.71 g

 22.09.2023 (piątek)

► **Obiad (E: 774kcal, B o.: 27.52g, T: 4.98g, W o.: 159.79g)**

Kapuśniak (E: 145kcal, B o.: 4.59g, T: 0.67g, W o.: 33.41g) 1 porcja

Pierogi z ziemniakami i twarogiem (E: 483kcal, B o.: 21.86g, T: 3.21g, W o.: 90.87g) 1.5 porcji

Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	774 kcal	Białko ogółem:	27.52 g
Tłuszcz:	4.98 g	Węglowodany ogółem:	159.79 g

PRZEPIS: Krupnik z kurczakiem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (110g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafior podzielić na małe kawałki. Warzywa zetrzeć na tarce. Mięso zalać zimną wodą, dodać przyprawy i gotować 20 minut. Dodać kaszę, a po 10 minutach starte warzywa i gotować jeszcze 15 min. Przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Makaron z cynamonem i twarogiem - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Makaron bezglutenowy z semoliny, gotowany - 1 szklanka (120g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- 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)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kotlety schabowe z pesto - 1.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)
- Sos pesto - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Plaster schabu rozbić cienko, obsypać solą i pieprzem, posmarować pesto zielonym. Złożyć na pół, obtoczyć w jajku i bułce tartej, smażyć jak kotlety schabowe.

PRZEPIS: Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (63g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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: Zupa krem z brokułów z grzankami - 1 porcja

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Chleb graham - 1/3 kromki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Pokroić kromki chleba, przyrumienić na patelni.

PRZEPIS: Jajko w sosie koperkowym - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (75ml)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Koper, świeży - 9 i 1/2 łyżeczki (38g)

**Sposób przygotowania:**

,,,,

PRZEPIS: Surówka z marchewki i selera - 1.5 porcji

- Jabłko - 3/4 sztuki (135g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler naciowy - 3/4 sztuki (300g)
- Sok z limonki - 1 i 1/2 łyżki (9ml)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

PRZEPIS: Zupa marchwiowa - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (8g)
- Marchew - 7 sztuk (320g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa pokroić w plastry i podduścić w niewielkiej ilości wody. Dodać przyprawę, wyciśnięty czosnek i oliwę. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać 1/3 szklanki wody i zmiksować wszystkie składniki. Udekorować jogurtem i kiełkami.

PRZEPIS: Ryba duszona w warzywach z ryżem - 1 porcja

- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Por - 1/3 sztuki (55g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (91g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać w garnku oliwę i wrzucić na nią pokrojone w drobne paski paprykę i pora. Przyprawić ulubionymi ziołami i dusić pod przykryciem. Rybę skropić sokiem z cytryny i przyprawić pieprzem. Po około 10 minut duszenia warzyw dodać rybę i pokrojone w półksiężycy pomidory. Dusić wszystko jeszcze przez około 15 min. Podawać z ugotowaną kaszą.

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kapuśniak - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pierogi z ziemniakami i twarogiem - 1.5 porcji

- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 7 i 1/4 łyżki (86g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 3/4 plastra (54g)
- Słonina - 1/7 plastra (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (107g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kompot jabłkowy bez cukru - 1 porcja

- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie (1200 ml) z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać miód.

poniedziałek (2023-09-18)	wtorek (2023-09-19)	środa (2023-09-20)	czwartek (2023-09-21)	piątek (2023-09-22)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z kurczakiem Makaron z cynamonem i twarogiem Herbata malinowa	Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką Kotlety schabowe z pesto Ziemniaki purée Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem z brokułów z grzankami Jajko w sosie koperkowym Ziemniaki, gotowane Surówka z marchewki i selera Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa marchwiowa Ryba duszona w warzywach z ryżem woda z cytryną	Kapuśniak Pierogi z ziemniakami i twarogiem Kompot jabłkowy bez cukru
Energia: Kcal 685 = 2877 kJ Kcal z tłuszczu 12,76 % Kcal z białka 26,30 % Kcal z węglowodanów 67,71 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 115,96 g Błonnik: 23,98 g Skrobia: 63,41 g Białko: Białko ogółem: 45,04 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 4,80 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 9,71 g Cholesterol: 75,50 mg	Energia: Kcal 687 = 2878 kJ Kcal z tłuszczu 28,11 % Kcal z białka 28,56 % Kcal z węglowodanów 47,78 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 82,07 g Błonnik: 15,38 g Skrobia: 38,28 g Białko: Białko ogółem: 49,06 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 0,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,46 g Cholesterol: 147,85 mg	Energia: Kcal 716 = 2963 kJ Kcal z tłuszczu 34,35 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 57,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,69 g Błonnik: 24,83 g Skrobia: 10,86 g Białko: Białko ogółem: 26,37 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,33 g Cholesterol: 289,85 mg	Energia: Kcal 818 = 3435 kJ Kcal z tłuszczu 26,00 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 63,43 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 129,71 g Błonnik: 23,17 g Skrobia: 69,74 g Białko: Białko ogółem: 33,29 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,63 g Cholesterol: 51,60 mg	Energia: Kcal 774 = 3243 kJ Kcal z tłuszczu 5,79 % Kcal z białka 14,22 % Kcal z węglowodanów 82,58 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,79 g Błonnik: 16,74 g Skrobia: 37,48 g Białko: Białko ogółem: 27,52 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 4,98 g Cholesterol: 3,18 mg