



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING



JADŁOSPIS

Szkoły

02.01.2024 - 05.01.2024



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

 02.01.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 730kcal, B o.: 31.05g, T: 15.14g, W o.: 119.8g)**

Zupa ziemniaczana z szynką (E: 263kcal, B o.: 6.7g, T: 5.72g, W o.: 47.88g) 1 porcja

Makaron z białym serem (E: 465kcal, B o.: 24.35g, T: 9.42g, W o.: 71.52g) 1.5 porcji

Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	730 kcal	Białko ogółem:	31.05 g
Tłuszcz:	15.14 g	Węglowodany ogółem:	119.8 g

 03.01.2024 (środa)

► **Obiad (E: 707kcal, B o.: 58.66g, T: 15.29g, W o.: 96.69g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g) 1 porcja

Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka (E: 498kcal, B o.: 47.35g, T: 9.28g, W o.: 62.79g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 113kcal, B o.: 2.3g, T: 0.8g, W o.: 29.48g) 1.5 porcji

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	707 kcal	Białko ogółem:	58.66 g
Tłuszcz:	15.29 g	Węglowodany ogółem:	96.69 g

 04.01.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 722kcal, B o.: 30.57g, T: 30.46g, W o.: 84.93g)**

Zupa jesienna z ziemniakami i dynią (E: 364kcal, B o.: 22.07g, T: 15.72g, W o.: 36.26g) 1 porcja

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

woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	722 kcal	Białko ogółem:	30.57 g
Tłuszcz:	30.46 g	Węglowodany ogółem:	84.93 g

 **05.01.2024** (piątek)

► **Obiad (E: 825kcal, B o.: 29.3g, T: 25.94g, W o.: 123.65g)**

Zupa szpinakowa z ryżem (E: 410kcal, B o.: 14.41g, T: 14.06g, W o.: 58.14g)	1 porcja
Paluszki rybne, panierowane (E: 155kcal, B o.: 10.8g, T: 6.39g, W o.: 13.5g)	3 sztuki (90g)
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Surówka z kapusty kiszzonej (E: 49kcal, B o.: 0.43g, T: 2.7g, W o.: 6.36g)	0.5 porcji
Kompot z jabłek z goździkami (E: 114kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.93g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	825 kcal	Białko ogółem:	29.3 g
Tłuszcz:	25.94 g	Węglowodany ogółem:	123.65 g

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana z szynką - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka gotowana z indyka - 1 plaster (13g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Makaron z białym serem - 1.5 porcji

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (75g)
- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (9g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (79g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać 2 łyżki masła, cukier i śmietanę. Na wierzch pokruszyć biały ser i chwilę podgrzać, aby składniki zmiękły. Gotowe danie oprószyć cynamonem.

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: Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Otręby pszenne - 4 łyżki (16g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Jabłko i marchewkę umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z marchwi i jabłka.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1.5 porcji

- Maliny - 1 i 2/3 garści (113g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (113g)
- Miód - 1/3 łyżki (9g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa jesienna z ziemniakami i dynią - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia - 1/8 sztuki (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)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- 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, śmietanki 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: woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż do risotto, arborio - 1/4 szklanki (55g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Ser parmezan, tarty - 3/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Szpinak opłukać i osuszyć, usunąć twarde łodygi, posolić i podgrzać na suchej patelni cały czas mieszając. Podgrzany szpinak ściągnąć z ognia, przełożyć na durszlak, a odsączony płyn odstawić. Liście szpinaku posiekać. Podgrzać bulion. Czosnek i cebulę poszatkować. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i wrzucić czosnek oraz cebulę. Smażyć około 4 minut cały czas mieszając. Do garnka wsypać ryż, gorący bulion i płyn po odsączonym szpinaku. Wszystko lekko zagotować, a następnie trzymać na małym ogniu przez 10-15 minut. Dodać pokrojony szpinak, sól oraz pieprz i gotować jeszcze przez 5 minut lub dopóki ryż nie zmięknie. Na wierzch posypać tarty parmezan.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej - 0.5 porcji

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta kwaszona - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)

**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: Kompot z jabłek z goździkami - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (135g)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłka pokroić na kawałki i przełożyć do garnka. Dodać pokrojoną pomarańczę, cynamon, gałkę muskatołowa i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

wtorek (2024-01-02)	środa (2024-01-03)	czwartek (2024-01-04)	piątek (2024-01-05)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana z szynką Makaron z białym serem Herbata ziołowa, parzona	Rosół z kury z lanym ciastem Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jesienna z ziemniakami i dynią Kluski śląskie ze skwarkami woda z syropem owocowym	Zupa szpinakowa z ryżem Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki purée Surówka z kapusty kiszzonej Kompot z jabłek z goździkami
Energia: Kcal 730 = 3065 kJ Kcal z tłuszczu 18,67 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 65,64 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 119,80 g Błonnik: 6,31 g Skrobia: 92,40 g Białko: Białko ogółem: 31,05 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 1,56 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,14 g Cholesterol: 41,69 mg	Energia: Kcal 707 = 2965 kJ Kcal z tłuszczu 19,46 % Kcal z białka 33,19 % Kcal z węglowodanów 54,70 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 96,69 g Błonnik: 25,00 g Skrobia: 33,20 g Białko: Białko ogółem: 58,66 g Białko roślinne: 6,73 g Białko zwierzęce: 38,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,29 g Cholesterol: 313,52 mg	Energia: Kcal 722 = 3002 kJ Kcal z tłuszczu 37,97 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 47,05 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 84,93 g Błonnik: 12,50 g Skrobia: 42,40 g Białko: Białko ogółem: 30,57 g Białko roślinne: 3,25 g Białko zwierzęce: 16,65 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,46 g Cholesterol: 192,50 mg	Energia: Kcal 825 = 3439 kJ Kcal z tłuszczu 28,30 % Kcal z białka 14,21 % Kcal z węglowodanów 59,95 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 123,65 g Błonnik: 14,56 g Skrobia: 17,14 g Białko: Białko ogółem: 29,30 g Białko roślinne: 2,47 g Białko zwierzęce: 0,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,94 g Cholesterol: 11,16 mg