



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING




JADŁOSPIS

Szkoły

08.01.2024 - 12.01.2024



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. 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

 **08.01.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 734kcal, B o.: 51.47g, T: 10.23g, W o.: 119.77g)**

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

Spaghetti bolognese z marchewką (E: 275kcal, B o.: 15.41g, T: 5.89g, W o.: 39.71g) 0.5 porcji

Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.18g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	734 kcal	Białko ogółem:	51.47 g
Tłuszcz:	10.23 g	Węglowodany ogółem:	119.77 g

 **09.01.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 762kcal, B o.: 36.27g, T: 24.94g, W o.: 104.19g)**

Zupa ogórkowa z soczewicą (E: 363kcal, B o.: 21.93g, T: 8.53g, W o.: 52.83g) 1 porcja

Jajko sadzone na oliwie (E: 144kcal, B o.: 7.48g, T: 12.12g, W o.: 1.21g) 1 porcja

Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g) 2/3 porcji (120g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/3 szklanki (100ml)

Kompot z jabłek z goździkami (E: 114kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.93g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	762 kcal	Białko ogółem:	36.27 g
Tłuszcz:	24.94 g	Węglowodany ogółem:	104.19 g

 **10.01.2024** (środa)

► **Obiad (E: 747kcal, B o.: 40.85g, T: 35.05g, W o.: 72.52g)**

Rosół z zacierką (E: 125kcal, B o.: 8.56g, T: 4.38g, W o.: 13.54g) 1 porcja

Kotlety mielone z ziemniakami puree i ogórkiem kiszonym (E: 547kcal, B o.: 30.76g, T: 30.14g, W o.: 39.33g) 1 porcja

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

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	747 kcal	Białko ogółem:	40.85 g
Tłuszcz:	35.05 g	Węglowodany ogółem:	72.52 g

 11.01.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 750kcal, B o.: 80.03g, T: 11.19g, W o.: 95.32g)**

Zupa brokułowa z zielonym groszkiem (E: 435kcal, B o.: 49.83g, T: 4.89g, W o.: 58.7g) 1.5 porcji

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 183kcal, B o.: 27.48g, T: 5.43g, W o.: 6.87g) 1.5 porcji

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g) 3/4 szklanki (120g)

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

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	750 kcal	Białko ogółem:	80.03 g
Tłuszcz:	11.19 g	Węglowodany ogółem:	95.32 g

 **12.01.2024** (piątek)

► **Obiad (E: 709kcal, B o.: 39.75g, T: 34.56g, W o.: 65.35g)**

Zupa krem z białych warzyw zabelana (E: 242kcal, B o.: 18.26g, T: 13.4g, W o.: 14.6g)	1.5 porcji
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
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
Herbata zielona, parzona (E: 2kcal, B o.: 0.44g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	709 kcal	Białko ogółem:	39.75 g
Tłuszcz:	34.56 g	Węglowodany ogółem:	65.35 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 różyczki. 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: Spaghetti bolognese z marchewką - 0.5 porcji

- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (33g)
- Passata - 1/7 szklanki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cienkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z soczewicą - 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)
- Soczewica czerwona, surowa - 1/7 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Jajko sadzone na oliwie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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 muskatołową i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

PRZEPIS: Rosół z zacierką - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (34g)
- 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 (5g)
- 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 mielone z ziemniakami puree i ogórkiem kiszonym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Kwiat gałki muszkatołowej, mielony - 1/3 łyżki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w drobną kostkę. Prażyć na wolnym ogniu, aż nabierze ciemniejszego koloru i stanie się chrupiąca. Następnie cebulę odcedzić i odsączyć na ręczniku papierowym. Mięso doprawić solą i pieprzem. Dodać przestudzoną cebulę i ugotowaną kaszę. Jajko roztrzepać widelcem w osobnej misce i dodać do mięsa. Całość dokładnie zagnieść. Mięso podzielić na porcje i uformować kotleciki. Piec w 180 stopniach, po 20 minut z każdej strony.

PURÉE: Seler oraz ziemniaki obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Gotować do miękkości w wodzie z dodatkiem mleka, następnie odcedzić. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Zmiksować. Podawać z ogórkami kiszonymi.

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 brokułowa z zielonym groszkiem - 1.5 porcji


- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (135g)
- Brokuły, mrożone - 3/4 opakowania (338g)
- Groszek zielony - 1/2 szklanki (75g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (101g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/3 sztuki (105g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 3/4 sztuki (105g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z warzywami - 1.5 porcji

- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (11g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (23g)
- Papryka zielona - 1/6 sztuki (23g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (113g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

 Sposób przygotowania:

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja


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

 Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw zabelana - 1.5 porcji

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (38g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (38g)
- Kalafior - 1/3 porcji (75g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 4 i 3/4 łyżki (38g)
- Cebula dymka - 3/4 sztuki (15g)

 Sposób przygotowania:

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 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.

poniedziałek (2024-01-08)	wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z kurczakiem Spaghetti bolognese z marchewką Herbata malinowa	Zupa ogórkowa z soczewicą Jajko sadzone na oliwie Ziemniaki purée Maślanka Kompot z jabłek z goździkami	Rosół z zacierką Kotlety mielone z ziemniakami puree i ogórkiem kiszonym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa z zielonym groszkiem Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana woda z cytryną	Zupa krem z białych warzyw zabieleną Ryba smażona Ziemniaki purée Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym Herbata zielona, parzona
Energia: Kcal 734 = 3072 kJ Kcal z tłuszczu 12,54 % Kcal z białka 28,05 % Kcal z węglowodanów 65,27 %	Energia: Kcal 762 = 3172 kJ Kcal z tłuszczu 29,46 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 54,69 %	Energia: Kcal 747 = 3117 kJ Kcal z tłuszczu 42,23 % Kcal z białka 21,87 % Kcal z węglowodanów 38,83 %	Energia: Kcal 750 = 3117 kJ Kcal z tłuszczu 13,43 % Kcal z białka 42,68 % Kcal z węglowodanów 50,84 %	Energia: Kcal 709 = 2953 kJ Kcal z tłuszczu 43,87 % Kcal z białka 22,43 % Kcal z węglowodanów 36,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 119,77 g Błonnik: 23,45 g Skrobia: 36,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,19 g Błonnik: 15,98 g Skrobia: 50,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 72,52 g Błonnik: 15,18 g Skrobia: 47,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 95,32 g Błonnik: 29,28 g Skrobia: 32,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 65,35 g Błonnik: 12,57 g Skrobia: 31,23 g
Białko: Białko ogółem: 51,47 g Białko roślinne: 0,63 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 36,27 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 3,44 g	Białko: Białko ogółem: 40,85 g Białko roślinne: 0,61 g Białko zwierzęce: 6,01 g	Białko: Białko ogółem: 80,03 g Białko roślinne: 3,74 g Białko zwierzęce: 26,18 g	Białko: Białko ogółem: 39,75 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 1,19 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 10,23 g Cholesterol: 81,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,94 g Cholesterol: 245,01 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,05 g Cholesterol: 167,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 11,19 g Cholesterol: 126,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,56 g Cholesterol: 180,30 mg