



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING



JADŁOSPIS

Szkoły

15.01.2024 - 19.01.2024



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

 **15.01.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 788kcal, B o.: 51.51g, T: 25.04g, W o.: 91.12g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 404kcal, B o.: 30.5g, T: 16.01g, W o.: 36.41g) 1.5 porcji

Risotto z kurczakiem curry (E: 382kcal, B o.: 21.01g, T: 9.03g, W o.: 54.31g) 1 porcja

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:	788 kcal	Białko ogółem:	51.51 g
Tłuszcz:	25.04 g	Węglowodany ogółem:	91.12 g

 16.01.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 803kcal, B o.: 43.23g, T: 29.59g, W o.: 102.93g)**

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 296kcal, B o.: 19.4g, T: 8.88g, W o.: 41.9g) 1.5 porcji


Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (E: 432kcal, B o.: 22.3g, T: 20.18g, W o.: 41.38g) 2 porcje

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:	803 kcal	Białko ogółem:	43.23 g
Tłuszcz:	29.59 g	Węglowodany ogółem:	102.93 g

 17.01.2024 (środa)

► **Obiad (E: 746kcal, B o.: 36.02g, T: 23.26g, W o.: 102.65g)**

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


Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym (E: 373kcal, B o.: 10.52g, T: 11.59g, W o.: 57.39g) 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:	746 kcal	Białko ogółem:	36.02 g
Tłuszcz:	23.26 g	Węglowodany ogółem:	102.65 g

 **18.01.2024** (czwartek)


► **Obiad (E: 764kcal, B o.: 47.38g, T: 25.63g, W o.: 91.6g)**

Rosół z makaronem (E: 297kcal, B o.: 16.67g, T: 7.01g, W o.: 43.01g)	1.5 porcji
Kotlet schabowy z sezamem (E: 259kcal, B o.: 26.38g, T: 13.39g, W o.: 8.96g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Wegańska surówka colesław (E: 72kcal, B o.: 1.53g, T: 3.26g, W o.: 11.47g)	1 porcja
Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10,11

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	764 kcal	Białko ogółem:	47.38 g
Tłuszcz:	25.63 g	Węglowodany ogółem:	91.6 g

 19.01.2024 (piątek)**► Obiad (E: 757kcal, B o.: 28.06g, T: 29.48g, W o.: 103.91g)**

Zupa marchewkowa z pestkami dynii (E: 356kcal, B o.: 13.68g, T: 19.55g, W o.: 37.81g) 1 porcja

Paluszki rybne, panierowane (E: 155kcal, B o.: 10.8g, T: 6.39g, W o.: 13.5g) 3 sztuki (90g)

Ziemniaki, z masłem (E: 86kcal, B o.: 1.53g, T: 2.88g, W o.: 14.13g) 1/2 porcji (90g)

Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym (E: 44kcal, B o.: 1.65g, T: 0.46g, W o.: 9.07g) 0.5 porcji

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 116kcal, B o.: 0.4g, T: 0.2g, W o.: 29.4g) 3/4 szklanki (200ml)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	757 kcal	Białko ogółem:	28.06 g
Tłuszcz:	29.48 g	Węglowodany ogółem:	103.91 g

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: Risotto z kurczakiem curry - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (67g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (167ml)
- Szalotka - 3/4 sztuki (17g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Por - 1/6 sztuki (23g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (33g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić odrobiną soli, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Udusić na patelni. Odstawić. Szalotkę pokroić w drobną kostkę, paprykę, marchew, pietruszkę i pora według uznania, ale nie zalecam zbyt dużych kawałków, ponieważ będą się dłużej gotować. Zagotować bulion. Na patelni rozgrzać olej, wsypać do niego ryż. Należy dać mu się zeszklić, jednak trzeba pamiętać, aby mieszać co chwilę, żeby go nie przypalić. Następnie dodać na patelnię szalotkę i jeszcze chwilę podsmażyć. Po tym czasie zawartość patelni zalać gorącym bulionem do przykrycia ryżu. Zmniejszyć ogień. Mieszać co chwilę. Gdy ryż pochłonie całą wodę dodać kolejną porcję bulionu, zamieszać. Następnie dodać pozostałe warzywa i dalej mieszać. Czynności te należy powtarzać aż ryż i warzywa będą gotowe. Pod koniec dodać przygotowaną wcześniej pierś z kurczaka. Gotową potrawę odstawić z kuchenki, Wszystko wymieszać i ewentualnie przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 1.5 porcji

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (23g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Kalafior - 3 porcje (600g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Por - 3/4 sztuki (105g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Cebula dymka - 3/4 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior oraz zstrączki. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella - 2 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 6 garści (150g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)

**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: 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: Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym - 1 porcja


- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 1/4 łyżki (63g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (8g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Maliny - 1/3 garści (25g)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Maliny zblendować z jogurtem i łyżką cukru.

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

 **Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1.5 porcji


- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/2 sztuki (51g)
- Marchew - 1/3 sztuki (18g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (11g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (8g)
- 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: Kotlet schabowy z sezamem - 1 porcja


- Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

 **Sposób przygotowania:**

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej wymieszanej z ziarnami sezamu. Usmażyć na rozgrzanym oleju.

PRZEPIS: Wegańska surówka colesław - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Ksylitol - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/3 łyżki (10g)

 **Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, ksylitolem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

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 marchewkowa z pestkami dynii - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Pestki dyni, prażone - 1 i 2/3 garści (25g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć łyżkę masła i łyżkę oliwy, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty. Dodać pokrojony na plasterki czosnek, umytego i pokrojonego na plasterki pora. Następnie obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym - 0.5 porcji

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (31g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (19g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)

**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 (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem Risotto z kurczakiem curry Herbata ziołowa, parzona	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym woda z syropem owocowym	Rosół z makaronem Kotlet schabowy z sezamem Ziemniaki purée Wegańska surówka coleslaw Lemoniada cytrynowa	Zupa marchewkowa z pestkami dynii Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki, z masłem Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym Kompot z jabłek, z cukrem
Energia: Kcal 788 = 3287 kJ Kcal z tłuszczu 28,60 % Kcal z białka 26,15 % Kcal z węglowodanów 46,25 %	Energia: Kcal 803 = 3320 kJ Kcal z tłuszczu 33,16 % Kcal z białka 21,53 % Kcal z węglowodanów 51,27 %	Energia: Kcal 746 = 3114 kJ Kcal z tłuszczu 28,06 % Kcal z białka 19,31 % Kcal z węglowodanów 55,04 %	Energia: Kcal 764 = 3069 kJ Kcal z tłuszczu 30,19 % Kcal z białka 24,81 % Kcal z węglowodanów 47,96 %	Energia: Kcal 757 = 3178 kJ Kcal z tłuszczu 35,05 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 54,91 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,12 g Błonnik: 9,71 g Skrobia: 61,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,93 g Błonnik: 33,37 g Skrobia: 2,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,65 g Błonnik: 12,75 g Skrobia: 68,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,60 g Błonnik: 9,62 g Skrobia: 23,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 103,91 g Błonnik: 14,17 g Skrobia: 27,67 g
Białko: Białko ogółem: 51,51 g Białko roślinne: 7,35 g Białko zwierzęce: 38,53 g	Białko: Białko ogółem: 43,23 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 36,02 g Białko roślinne: 5,95 g Białko zwierzęce: 16,86 g	Białko: Białko ogółem: 47,38 g Białko roślinne: 2,36 g Białko zwierzęce: 0,24 g	Białko: Białko ogółem: 28,06 g Białko roślinne: 1,93 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,04 g Cholesterol: 159,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,59 g Cholesterol: 65,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,26 g Cholesterol: 161,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,63 g Cholesterol: 127,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,48 g Cholesterol: 23,83 mg