



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING



JADŁOSPIS

Szkoły

22.01.2024 - 26.01.2024



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

 22.01.2024 (poniedziałek)

► **Obiad (E: 689kcal, B o.: 66.45g, T: 23.77g, W o.: 177.81g)**

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

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 387kcal, B o.: 43.17g, T: 14.09g, W o.: 143.18g) 1.5 porcji

Herbata cytrynowa (E: 8kcal, B o.: 1g, T: 0g, W o.: 1g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	689 kcal	Białko ogółem:	66.45 g
Tłuszcz:	23.77 g	Węglowodany ogółem:	177.81 g

 **23.01.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 813kcal, B o.: 49.38g, T: 34.02g, W o.: 91.55g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka (E: 344kcal, B o.: 32.43g, T: 20.75g, W o.: 8.5g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Buraczki (E: 104kcal, B o.: 2.33g, T: 5.13g, W o.: 13.22g)	1 porcja
Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9, 10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	813 kcal	Białko ogółem:	49.38 g
Tłuszcz:	34.02 g	Węglowodany ogółem:	91.55 g

 24.01.2024 (środa)

► **Obiad (E: 842kcal, B o.: 71.75g, T: 30.14g, W o.: 74.71g)**

Zupa ziemniaczana ze śmietanką (E: 126kcal, B o.: 2.57g, T: 2.67g, W o.: 23.75g)	0.5 porcji
Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (E: 568kcal, B o.: 66.34g, T: 27.2g, W o.: 16.89g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (E: 144kcal, B o.: 2.76g, T: 0.24g, W o.: 33.12g)	1 szklanka (120g)
woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	842 kcal	Białko ogółem:	71.75 g
Tłuszcz:	30.14 g	Węglowodany ogółem:	74.71 g

 25.01.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 861kcal, B o.: 39.57g, T: 36.82g, W o.: 103.8g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 386kcal, B o.: 25.32g, T: 17.37g, W o.: 35.19g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 141kcal, B o.: 7.74g, T: 9.22g, W o.: 6.95g)	0.5 porcji
Ziemniaki, z masłem (E: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g)	2/3 porcji (120g)
Surówka z marchewki i selera (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	861 kcal	Białko ogółem:	39.57 g
Tłuszcz:	36.82 g	Węglowodany ogółem:	103.8 g

 **26.01.2024** (piątek)

► **Obiad (E: 763kcal, B o.: 29.98g, T: 9.75g, W o.: 143.15g)**

Zimowa zupa z soczewicy (E: 491kcal, B o.: 24.62g, T: 2.77g, W o.: 95.54g) 1 porcja

Pierogi z truskawkami i omastą (E: 270kcal, B o.: 5.36g, T: 6.98g, W o.: 47.21g) 1.5 porcji

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	763 kcal	Białko ogółem:	29.98 g
Tłuszcz:	9.75 g	Węglowodany ogółem:	143.15 g

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 w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 1.5 porcji

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Ser mozzarella, light - 3/4 plastra (15g)
- Makaron, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Sos pomidorowy z bazylią - 9 i 3/4 łyżki (195g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

PRZEPIS: Rosół z grysiem, 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: 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 mieszankę 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: Buraczki - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

PRZEPIS: Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczele - 1/4 łyżki (6g)
- Porzeczki czerwone - 5 i 2/3 garści (250g)
- 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.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana ze śmietanką - 0.5 porcji

- Bulion warzywny - 1/4 szklanki (63ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/4 łyżki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- 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, przyprawę, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3 sztuki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso zmielić w maszynce, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz bazylię. Dokładnie wymieszać i uformować małe pulpety. Podgrzać bulion i wrzucać pulpeciki do gorącego rosółu. Gotować około 15 minut. W tym czasie w rondelku zagotować pomidory i ciągle mieszać, aby się nie przypaliły. Dodać kilka łyżek bulionu i gotować, aż sos zgęstnieje. Zmiksować go blenderem i doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa krem wielowarzywny z grzankami - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 4 łyżki (40g)
- Wołowina, szponder - 1/7 porcji (25g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Chleb graham - 3/4 kromki (25g)

**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 oplukać, 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 marchewki i selera - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**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: 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: Zimowa zupa z soczewicy - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Papryka chili - 1/3 sztuki (6g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/5 szklanki (40g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (1g)
- Soczewica czerwona, surowa - 1/3 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki gotować na wolnym ogniu do miękkości ryżu. Następnie doprawić.

PRZEPIS: Pierogi z truskawkami i omastą - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 łyżki (49g)
- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (49g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczek i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

poniedziałek (2024-01-22)	wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z fasolki szparagowej, zabelana Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki Herbata cytrynowa	Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka Ziemniaki purée Buraczki Kompot porzeczkowy	Zupa ziemniaczana ze śmietanką Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów Ryż biały, gotowany woda z cytryną	Zupa krem wielowarzywny z grzankami Ryba smażona Ziemniaki, z masłem Surówka z marchewki i selera Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zimowa zupa z soczewicy Pierogi z truskawkami i omastą Herbata ziołowa, parzona
Energia: Kcal 689 = 2648 kJ Kcal z tłuszczu 31,05 % Kcal z białka 38,58 % Kcal z węglowodanów 103,23 %	Energia: Kcal 813 = 3384 kJ Kcal z tłuszczu 37,66 % Kcal z białka 24,30 % Kcal z węglowodanów 45,04 %	Energia: Kcal 842 = 3542 kJ Kcal z tłuszczu 32,22 % Kcal z białka 34,09 % Kcal z węglowodanów 35,49 %	Energia: Kcal 861 = 3575 kJ Kcal z tłuszczu 38,49 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 48,22 %	Energia: Kcal 763 = 3197 kJ Kcal z tłuszczu 11,50 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 75,05 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 177,81 g Błonnik: 38,27 g Skrobia: 54,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,55 g Błonnik: 28,69 g Skrobia: 25,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 74,71 g Błonnik: 7,83 g Skrobia: 50,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 103,80 g Błonnik: 23,41 g Skrobia: 41,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 143,15 g Błonnik: 14,34 g Skrobia: 73,42 g
Białko: Białko ogółem: 66,45 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 49,38 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 0,24 g	Białko: Białko ogółem: 71,75 g Białko roślinne: 2,76 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 39,57 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 29,98 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,77 g Cholesterol: 57,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,02 g Cholesterol: 185,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,14 g Cholesterol: 186,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,82 g Cholesterol: 158,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 9,75 g Cholesterol: 18,60 mg