



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING



JADŁOSPIS

Szkoły

26.02.2024 - 01.03.2024



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

 26.02.2024 (poniedziałek)

► **Obiad (E: 772kcal, B o.: 63.65g, T: 26.82g, W o.: 153.84g)**

Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana (E: 501kcal, B o.: 34.86g, T: 17.42g, W o.: 55.14g) 1.5 porcji

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 258kcal, B o.: 28.78g, T: 9.39g, W o.: 95.45g) 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:	772 kcal	Białko ogółem:	63.65 g
Tłuszcz:	26.82 g	Węglowodany ogółem:	153.84 g

 27.02.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 814kcal, B o.: 49.3g, T: 30.51g, W o.: 91.9g)**

Rosół z makaronem (E: 198kcal, B o.: 11.11g, T: 4.67g, W o.: 28.67g) 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)

Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym (E: 61kcal, B o.: 2.1g, T: 2.3g, W o.: 9.08g) 0.5 porcji

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

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	814 kcal	Białko ogółem:	49.3 g
Tłuszcz:	30.51 g	Węglowodany ogółem:	91.9 g

 28.02.2024 (środa)

► **Obiad (E: 829kcal, B o.: 29.52g, T: 27.25g, W o.: 120.23g)**

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

Pierogi z serem i omastą (E: 314kcal, B o.: 6.99g, T: 18.52g, W o.: 30g) 1 porcja

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 152kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 37.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	829 kcal	Białko ogółem:	29.52 g
Tłuszcz:	27.25 g	Węglowodany ogółem:	120.23 g

 **29.02.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 759kcal, B o.: 80.65g, T: 11.22g, W o.: 96.59g)**

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

Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami (E: 194kcal, B o.: 28.14g, T: 5.49g, W o.: 8.91g) 1.5 porcji

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

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

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	759 kcal	Białko ogółem:	80.65 g
Tłuszcz:	11.22 g	Węglowodany ogółem:	96.59 g

 **01.03.2024** (piątek)

► **Obiad (E: 852kcal, B o.: 72.03g, T: 23.1g, W o.: 96.99g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 269kcal, B o.: 20.33g, T: 10.67g, W o.: 24.27g) 1 porcja

Ryba zapiekana z porami (E: 364kcal, B o.: 47.41g, T: 11.66g, W o.: 19.95g) 1 porcja

Ryż biały, gotowany (E: 144kcal, B o.: 2.76g, T: 0.24g, W o.: 33.12g) 1 szklanka (120g)

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	852 kcal	Białko ogółem:	72.03 g
Tłuszcz:	23.1 g	Węglowodany ogółem:	96.99 g

PRZEPIS: Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 750 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Kalarepa - 1/2 sztuki (75g)
- Marchew - 3/4 sztuki (34g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (135g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić w drobne paski, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w cienkie paski- Julienne, 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: Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 1 porcja

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ser mozzarella, light - 1/2 plastra (10g)
- Makaron, gotowany - 1 szklanka (100g)
- Sos pomidorowy z bazylią - 6 i 1/2 łyżki (130g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (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: 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 mieszaninę 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: Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym - 0.5 porcji

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (17g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i posolić. Począkać ok. 20 min, aż zmięknie. Dodać pokrojoną paprykę i posiekaną pietruszkę oraz rzeżuchę. Olej wymieszać z octem i cukrem, dodać do surówki i wymieszać całość.

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.

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:** Pierogi z serem i omastą - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 3/4 łyżki (33g)
- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**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 sera białego 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.

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 fasolką szparagową i warzywami - 1.5 porcji

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- 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:** Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- 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: Ryba zapiekana z porami - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 1/7 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 porcje (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę rozmrozić, skropić cytryną. Doprawić pieprzem i ziołami (może być majeranek, tymianek, pietruszka, bazylia, koperek). Pory oczyścić i białą część pokroić w talarki. Rozgrzać masło, podduścić na nim pory. Dodać posiekaną pietruszkę i koperek. Do natłuszczonego naczynia żaroodpornego włożyć pory i na nie rybę. Jogurt wymieszać z musztardą, przyprawić pieprzem do smaku. Zalać nim rybę. Wszystko wstawić do rozgrzanego piekarnika i zapiekać przykryte przez 20 minut w temperaturze 220 stopni. Pod koniec zapiekania można zdjąć przykrywkę.

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.

poniedziałek (2024-02-26)	wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki woda z syropem owocowym	Rosół z makaronem Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka Ziemniaki purée Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Kompot z jabłek z goździkami	Zupa ogórkowa z soczewicą Pierogi z serem i omastą Kompot z wiśni, z cukrem	Zupa brokułowa z zielonym groszkiem Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Herbata malinowa	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba zapiekana z porami Ryż biały, gotowany Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
Energia: Kcal 772 = 3057 kJ Kcal z tłuszczu 31,27 % Kcal z białka 32,98 % Kcal z węglowodanów 79,71 %	Energia: Kcal 814 = 3396 kJ Kcal z tłuszczu 33,73 % Kcal z białka 24,23 % Kcal z węglowodanów 45,16 %	Energia: Kcal 829 = 3472 kJ Kcal z tłuszczu 29,58 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 58,01 %	Energia: Kcal 759 = 3148 kJ Kcal z tłuszczu 13,30 % Kcal z białka 42,50 % Kcal z węglowodanów 50,90 %	Energia: Kcal 852 = 3567 kJ Kcal z tłuszczu 24,40 % Kcal z białka 33,82 % Kcal z węglowodanów 45,54 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 153,84 g Błonnik: 30,79 g Skrobia: 57,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,90 g Błonnik: 13,40 g Skrobia: 19,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 120,23 g Błonnik: 10,38 g Skrobia: 57,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 96,59 g Błonnik: 29,77 g Skrobia: 33,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 96,99 g Błonnik: 16,25 g Skrobia: 46,22 g
Białko: Białko ogółem: 63,65 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 49,30 g Białko roślinne: 3,04 g Białko zwierzęce: 0,84 g	Białko: Białko ogółem: 29,52 g Białko roślinne: 3,89 g Białko zwierzęce: 3,69 g	Białko: Białko ogółem: 80,65 g Białko roślinne: 2,64 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 72,03 g Białko roślinne: 6,82 g Białko zwierzęce: 16,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,82 g Cholesterol: 118,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,51 g Cholesterol: 179,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,25 g Cholesterol: 86,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 11,22 g Cholesterol: 126,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,10 g Cholesterol: 206,04 mg