



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING




JADŁOSPIS

Szkoły

12.02.2024 - 16.02.2024



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

 **12.02.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 827kcal, B o.: 49.84g, T: 21.08g, W o.: 113.93g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem (E: 360kcal, B o.: 25.49g, T: 11.66g, W o.: 42.01g) 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:	827 kcal	Białko ogółem:	49.84 g
Tłuszcz:	21.08 g	Węglowodany ogółem:	113.93 g

 **13.02.2024** (wtorek)

► **Obiad (E: 901kcal, B o.: 72.12g, T: 26.75g, W o.: 105.45g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 328kcal, B o.: 23.24g, T: 16.94g, W o.: 23.01g) 1 porcja


Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką kolorową (E: 498kcal, B o.: 47.35g, T: 9.28g, W o.: 62.79g) 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:	901 kcal	Białko ogółem:	72.12 g
Tłuszcz:	26.75 g	Węglowodany ogółem:	105.45 g

 **14.02.2024** (środa)

► **Obiad (E: 660kcal, B o.: 28.87g, T: 28.25g, W o.: 76.79g)**

Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym (E: 204kcal, B o.: 18.39g, T: 10.42g, W o.: 10.34g)	1 porcja
Kluski śląskie ze skwarkami (E: 345kcal, B o.: 8.49g, T: 14.73g, W o.: 45.42g)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera (E: 72kcal, B o.: 1.47g, T: 2.93g, W o.: 11.59g)	0.5 porcji
Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	660 kcal	Białko ogółem:	28.87 g
Tłuszcz:	28.25 g	Węglowodany ogółem:	76.79 g

 15.02.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 673kcal, B o.: 63.34g, T: 18.05g, W o.: 68.54g)**

Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką (E: 220kcal, B o.: 14.8g, T: 8.12g, W o.: 23.36g)	2 porcje
Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 305kcal, B o.: 45.8g, T: 9.05g, W o.: 11.45g)	2.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g)	3/4 szklanki (120g)
Ogórki konserwowe (E: 7kcal, B o.: 0.09g, T: 0.03g, W o.: 1.68g)	3 sztuki (30g)
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:	673 kcal	Białko ogółem:	63.34 g
Tłuszcz:	18.05 g	Węglowodany ogółem:	68.54 g

 16.02.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 812kcal, B o.: 36.63g, T: 25.72g, W o.: 126.43g)**

Zupa z kapustą, marchewką i brokułem (E: 310kcal, B o.: 16.92g, T: 2.25g, W o.: 67.81g)	1 porcja
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 z kapusty kiszzonej (E: 49kcal, B o.: 0.43g, T: 2.7g, W o.: 6.36g)	0.5 porcji
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:	812 kcal	Białko ogółem:	36.63 g
Tłuszcz:	25.72 g	Węglowodany ogółem:	126.43 g

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: 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: 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)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką kolorową - 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:****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 pomidorowa z mięsem gotowanym - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- 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)
- Makaron czterojajeczny - 1/8 szklanki (2g)
- 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: 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: Surówka z marchewki i selera - 0.5 porcji

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/4 sztuki (100g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- 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: 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: Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką - 2 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż jaśminowy - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (10g)
- 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: Gulasz wieprzowy z warzywami - 2.5 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (63g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (19g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (38g)
- Papryka zielona - 1/4 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (188g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja


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

 **Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa z kapustą, marchewką i brokułem - 1 porcja


- Brokuły - 1/6 sztuki (83g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Kapusta biała - 1/3 sztuki (750g)
- Marchew - 1/2 sztuki (22g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (17g)

 **Sposób przygotowania:**

Kapustę umyć, usunąć głąb, drobno posiekać. Warzywa umyć, obrać. Marchewki i pietruszki pokroić na małe kawałki. Brokuł podzielić na różyczki. Cebulę posiekać w cząstki. Seler naciowy pokroić w plasterki. Wszystkie składniki przełożyć do garnka, zalać 3 litrami wody, dodać przyprawy i gotować około 40 minut. Umytą natkę pietruszki posiekać i posypać nią zupę pod koniec gotowania.

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 wymieszonym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej - 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.

poniedziałek (2024-02-12)	wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem Makaron z białym serem Herbata ziołowa, parzona	Zupa krem wielowarzywny z grzankami Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką kolorową Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym Kluski śląskie ze skwarkami Surówka z marchewki i selera Lemoniada cytrynowa	Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki konserwowe woda z syropem owocowym	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem Ryba smażona Ziemniaki purée Surówka z kapusty kiszzonej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
Energia: Kcal 827 = 3451 kJ Kcal z tłuszczu 22,94 % Kcal z białka 24,11 % Kcal z węglowodanów 55,11 %	Energia: Kcal 901 = 3760 kJ Kcal z tłuszczu 26,72 % Kcal z białka 32,02 % Kcal z węglowodanów 46,81 %	Energia: Kcal 660 = 2742 kJ Kcal z tłuszczu 38,52 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 46,54 %	Energia: Kcal 673 = 2813 kJ Kcal z tłuszczu 24,14 % Kcal z białka 37,65 % Kcal z węglowodanów 40,74 %	Energia: Kcal 812 = 3409 kJ Kcal z tłuszczu 28,51 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 62,28 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 113,93 g Błonnik: 12,26 g Skrobia: 79,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 105,45 g Błonnik: 26,38 g Skrobia: 41,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 76,79 g Błonnik: 12,01 g Skrobia: 23,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 68,54 g Błonnik: 8,94 g Skrobia: 26,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,43 g Błonnik: 34,22 g Skrobia: 27,51 g
Białko: Białko ogółem: 49,84 g Białko roślinne: 5,95 g Białko zwierzęce: 16,02 g	Białko: Białko ogółem: 72,12 g Białko roślinne: 6,73 g Białko zwierzęce: 38,50 g	Białko: Białko ogółem: 28,87 g Białko roślinne: 2,40 g Białko zwierzęce: 16,18 g	Białko: Białko ogółem: 63,34 g Białko roślinne: 4,56 g Białko zwierzęce: 43,63 g	Białko: Białko ogółem: 36,63 g Białko roślinne: 2,47 g Białko zwierzęce: 0,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,08 g Cholesterol: 103,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,75 g Cholesterol: 367,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,25 g Cholesterol: 184,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,05 g Cholesterol: 138,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,72 g Cholesterol: 102,42 mg