



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING




JADŁOSPIS

Szkoły

19.02.2024 - 23.02.2024



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

 19.02.2024 (poniedziałek)

► **Obiad (E: 805kcal, B o.: 30.19g, T: 43.18g, W o.: 79.63g)**

Zupa marchewkowa z pestkami dynii (E: 178kcal, B o.: 6.84g, T: 9.78g, W o.: 18.91g) 0.5 porcji

Łazanki z młodą kapustą i mięsem (E: 627kcal, B o.: 23.15g, T: 33.4g, W o.: 60.72g) 1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	805 kcal	Białko ogółem:	30.19 g
Tłuszcz:	43.18 g	Węglowodany ogółem:	79.63 g

 **20.02.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 778kcal, B o.: 38.01g, T: 38.82g, W o.: 75.27g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 98kcal, B o.: 7.43g, T: 3.23g, W o.: 11.21g)	0.5 porcji
Pieczone kotlety mielone (E: 404kcal, B o.: 24.44g, T: 28.13g, W o.: 12.47g)	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 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:	778 kcal	Białko ogółem:	38.01 g
Tłuszcz:	38.82 g	Węglowodany ogółem:	75.27 g

 21.02.2024 (środa)

► **Obiad (E: 735kcal, B o.: 24.11g, T: 23.12g, W o.: 112.77g)**

Zielona zupa z cukinią i ziemniakami, serem feta (E: 246kcal, B o.: 13.19g, T: 11.33g, W o.: 25.98g) 1.5 porcji

Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym (E: 373kcal, B o.: 10.52g, T: 11.59g, W o.: 57.39g) 1 porcja

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

Alergeny
1,3,7,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	735 kcal	Białko ogółem:	24.11 g
Tłuszcz:	23.12 g	Węglowodany ogółem:	112.77 g


 **22.02.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 749kcal, B o.: 60.52g, T: 23.16g, W o.: 81.03g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	1 porcja
Eskalopki drobiowe z marchewką i zielona pietruszką (E: 476kcal, B o.: 47.43g, T: 12.81g, W o.: 44.73g)	1.5 porcji
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
woda z cytryną i miętą (E: 8kcal, B o.: 0.27g, T: 0.08g, W o.: 1.69g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	749 kcal	Białko ogółem:	60.52 g
Tłuszcz:	23.16 g	Węglowodany ogółem:	81.03 g

 23.02.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 845kcal, B o.: 28.08g, T: 27.19g, W o.: 126.24g)**

Zupa szpinakowa z ryżem (E: 410kcal, B o.: 14.41g, T: 14.06g, W o.: 58.14g)	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: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g)	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 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:	845 kcal	Białko ogółem:	28.08 g
Tłuszcz:	27.19 g	Węglowodany ogółem:	126.24 g

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z pestkami dynii - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (63g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/7 szklanki (31ml)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (38g)
- Bulion rosółowy - 1/4 szklanki (60ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Pestki dyni, prażone - 3/4 garści (13g)

**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 przyprawę (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

PRZEPIS: Łazanki z młodą kapustą i mięsem - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Zupa z fasolki szparagowej, zabieleną - 0.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (13g)
- Skrzydło kurczaka - 1/5 sztuki (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 1 garść (100g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1/7 sztuki (13g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczone kotlety mielone - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

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 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: Zielona zupa z cukinią i ziemniakami, serem feta - 1.5 porcji

- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/6 sztuki (19g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (188g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (113g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1/3 sztuki (38g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku na oleju podsmażyć cebulę. Dodać pokrojony w kostkę seler i smażyć 2-3 minuty. Dorzucić cukinię i czosnek. Zalać bulionem do zakrycia warzyw. Gotować, aż warzywa staną się miękkie. Wyłączyć, lekko ostudzić i zblendować na gładką masę. Doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Podgrzać przed podaniem. Przełożyć do talerza i posypać pokrojonym serem feta oraz podprażonymi pestkami dyni.

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: Rosół z kury z lanym ciastem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (1g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (48g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/8 łyżki (1g)
- 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)
- 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: Eskalopki drobiowe z marchewką i zieloną pietruszką - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (30g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Skrobia ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Sól biała - 8 szczypt (8g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z piersi kurczaka drobno posiekać. Obrana marchew zetrzeć na tarce, dodać do mięsa razem z posiekana natka pietruszki. Do masy wbić jajo, dodać mąkę oraz skrobie. Wszystko wymieszać i doprawić do smaku. Smażyć na suchej patelni

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: woda z cytryną i miętą - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż do risotto, arborio - 1/4 szklanki (55g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Ser parmezan, tarty - 3/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Szpinak opłukać i osuszyć, usunąć twarde lodygi, posolić i podgrzać na suchej patelni cały czas mieszając. Podgrzany szpinak ściągnąć z ognia, przełożyć na durszlak, a odsączony płyn odstawić. Liście szpinaku posiekać. Podgrzać bulion. Czosnek i cebulę poszatkować. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i wrzucić czosnek oraz cebulę. Smażyć około 4 minut cały czas mieszając. Do garnka wsypać ryż, gorący bulion i płyn po odsączonym szpinaku. Wszystko lekko zagotować, a następnie trzymać na małym ogniu przez 10-15 minut. Dodać pokrojony szpinak, sól oraz pieprz i gotować jeszcze przez 5 minut lub dopóki ryż nie zmięknie. Na wierzch posypać tarty parmezan.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej - 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 (2024-02-19)	wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa z pestkami dynii Łazanki z młodą kapustą i mięsem Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa z fasolki szparagowej, zabelana Pieczone kotlety mielone Ziemniaki purée Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zielona zupa z cukinią i ziemniakami, serem feta Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym Kompot z jabłek, z cukrem	Rosół z kury z lanym ciastem Eskalopki drobiowe z marchewką i zieloną pietruszką Ziemniaki purée Wegańska surówka colesław woda z cytryną i miętą	Zupa szpinakowa z ryżem Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki, z masłem Surówka z kapusty kiszzonej Kompot z jabłek, z cukrem
Energia: Kcal 805 = 3366 kJ Kcal z tłuszczu 48,28 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 39,57 %	Energia: Kcal 778 = 3247 kJ Kcal z tłuszczu 44,91 % Kcal z białka 19,54 % Kcal z węglowodanów 38,70 %	Energia: Kcal 735 = 3077 kJ Kcal z tłuszczu 28,31 % Kcal z białka 13,12 % Kcal z węglowodanów 61,37 %	Energia: Kcal 749 = 3007 kJ Kcal z tłuszczu 27,83 % Kcal z białka 32,32 % Kcal z węglowodanów 43,27 %	Energia: Kcal 845 = 3537 kJ Kcal z tłuszczu 28,96 % Kcal z białka 13,29 % Kcal z węglowodanów 59,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 79,63 g Błonnik: 10,54 g Skrobia: 52,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 75,27 g Błonnik: 15,46 g Skrobia: 29,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 112,77 g Błonnik: 13,79 g Skrobia: 53,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 81,03 g Błonnik: 11,72 g Skrobia: 50,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,24 g Błonnik: 11,64 g Skrobia: 17,41 g
Białko: Białko ogółem: 30,19 g Białko roślinne: 3,13 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 38,01 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 0,24 g	Białko: Białko ogółem: 24,11 g Białko roślinne: 0,40 g Białko zwierzęce: 0,84 g	Białko: Białko ogółem: 60,52 g Białko roślinne: 3,40 g Białko zwierzęce: 31,67 g	Białko: Białko ogółem: 28,08 g Białko roślinne: 2,87 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,18 g Cholesterol: 64,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,82 g Cholesterol: 160,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,12 g Cholesterol: 117,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,16 g Cholesterol: 399,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,19 g Cholesterol: 17,16 mg