



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING




JADŁOSPIS

Szkoły

04.03.2024 - 08.03.2024



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

 **04.03.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 814kcal, B o.: 44.74g, T: 34.03g, W o.: 84.02g)**

Zupa koperkowa z ryżem (E: 154kcal, B o.: 2.9g, T: 5.61g, W o.: 23.96g) 0.5 porcji

Makaron z pieczarkami, kurczakiem i szpinakiem (E: 658kcal, B o.: 41.84g, T: 28.42g, W o.: 59.66g) 1 porcja

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

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	814 kcal	Białko ogółem:	44.74 g
Tłuszcz:	34.03 g	Węglowodany ogółem:	84.02 g

 05.03.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 942kcal, B o.: 50.24g, T: 36.36g, W o.: 113.57g)**

Zupa kalafiorowa (E: 192kcal, B o.: 12.6g, T: 5.89g, W o.: 26.91g) 1 porcja

Chili con carne z śmietanką i ryżem (E: 737kcal, B o.: 37.63g, T: 30.46g, W o.: 83.41g) 1 porcja

woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	942 kcal	Białko ogółem:	50.24 g
Tłuszcz:	36.36 g	Węglowodany ogółem:	113.57 g

 **06.03.2024** (środa)

► **Obiad (E: 814kcal, B o.: 28.81g, T: 31.1g, W o.: 104.8g)**

Żurek z ziemniakami (E: 205kcal, B o.: 5.58g, T: 2.48g, W o.: 32.56g) 1 porcja

Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g) 1 porcja

Ziemniaki, z masłem (E: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g) 2/3 porcji (120g)

Surówka z białej kapusty i papryki (E: 138kcal, B o.: 4.19g, T: 5.81g, W o.: 19.86g) 1 porcja

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	814 kcal	Białko ogółem:	28.81 g
Tłuszcz:	31.1 g	Węglowodany ogółem:	104.8 g

 07.03.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 775kcal, B o.: 58.09g, T: 32.09g, W o.: 66.8g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Bitki z karczku w cebuli (E: 473kcal, B o.: 45.05g, T: 23.45g, W o.: 22.26g)	1.5 porcji
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (E: 136kcal, B o.: 3.36g, T: 0.84g, W o.: 29.64g)	3/4 szklanki (120g)
sałatka szwedzka (E: 34kcal, B o.: 0.16g, T: 2.06g, W o.: 3.55g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	775 kcal	Białko ogółem:	58.09 g
Tłuszcz:	32.09 g	Węglowodany ogółem:	66.8 g

 **08.03.2024** (piątek)

► **Obiad (E: 663kcal, B o.: 39.68g, T: 36.39g, W o.: 47.51g)**

Zupa z czerwonej soczewicy (E: 212kcal, B o.: 17.64g, T: 8.1g, W o.: 19.62g) 2 porcje

Jajko sadzone na oliwie (E: 288kcal, B o.: 14.96g, T: 24.24g, W o.: 2.42g) 2 porcje

Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g) 2/3 porcji (120g)

Maślanka (E: 66kcal, B o.: 4.8g, T: 2.25g, W o.: 6.75g) 2/3 szklanki (150ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	663 kcal	Białko ogółem:	39.68 g
Tłuszcz:	36.39 g	Węglowodany ogółem:	47.51 g

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem - 0.5 porcji

- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (13g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, ok 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koper.

PRZEPIS: Makaron z pieczarkami, kurczakiem i szpinakiem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (125g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (63g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 3/4 sztuki (75g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 6 i 1/3 łyżki (63g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować. Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w mące. Rozgrzać patelnię z łyżką oliwy i włożyć kurczaka, obsmażyć, następnie zdjąć z patelni i odłożyć na talerz. Na tę samą patelnię włożyć pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać łyżkę oliwy i smażyć przez około 2 minuty. Dodać pokrojone pieczarki i smażyć przez około 10 minut aż odparują. Dodać masło oraz starty czosnek, suszone oregano i podsmażyć. Dorzucić kurczaka i razem podgrzać, dodać liście szpinaku i mieszając podgrzewać, aż szpinak zwiędnie. Dorzucić odcedzony makaron i wymieszać. Gdy całość się podgrzeje, wlać śmietankę, doprawić solą oraz pieprzem i zagotować. Posypać obficie natką pietruszki.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. 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: Chili con carne z śmietanką i ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 10 łyżek (80g)
- Wołowina mielona - 2/3 szklanki (100g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/5 opakowania (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić i zalać gorącą wodą. Ugotować. Wywar odcedzić. Warzywa zużyć do innej potrawy. Do wywaru dodać mleko i zakwas do smaku, zagotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę, zalać niewielką ilością wrzącej, osolonej wody, ugotować. Żurek doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z ziemniakami i posypaną natką pietruszki.

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

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty i papryki - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Poszatkować drobno białą kapustę. Pokroić paprykę w paski, a cebulę w kostkę. Dodać sól, pieprz, oliwę i wymieszać wszystko w misce.

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: 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:** Bitki z karczku w cebuli - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (180g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso oczyszczone i umyte poporcjować na plastry, doprawić pieprzem i solą. Przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i wstawić na kilka godzin do lodówki. Cebulę obrać, umyć i pokroić w piórka. Bitki oprószyć mąką pszenną, podsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem, a następnie wyjąć z patelni i przełożyć do miski. Na tej samej patelni podsmażyć cebulę, dodać bitki z karczku i dusić aż mięso zmięknie. Doprawić do smaku przyprawami.

PRZEPIS: sałatka szwedzka - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Marchew, gotowana - 1/4 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

....

PRZEPIS: Zupa z czerwonej soczewicy - 7 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (6g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka - 1/2 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)

**Sposób przygotowania:**

.....

PRZEPIS: Jajko sadzone na oliwie - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

poniedziałek (2024-03-04)	wtorek (2024-03-05)	środa (2024-03-06)	czwartek (2024-03-07)	piątek (2024-03-08)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem Makaron z pieczarkami, kurczakiem i szpinakiem Herbata ziołowa, rumianek	Zupa kalafiorowa Chili con carne z śmietanką i ryżem woda z syropem owocowym	Żurek z ziemniakami Ryba smażona Ziemniaki, z masłem Surówka z białej kapusty i papryki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką Bitki z karczku w cebuli Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana sałatka szwedzka	Zupa z czerwonej soczewicy Jajko sadzone na oliwie Ziemniaki purée Maślanka
Energia: Kcal 814 = 3376 kJ Kcal z tłuszczu 37,63 % Kcal z białka 21,99 % Kcal z węglowodanów 41,29 %	Energia: Kcal 942 = 3932 kJ Kcal z tłuszczu 34,74 % Kcal z białka 21,33 % Kcal z węglowodanów 48,23 %	Energia: Kcal 814 = 3224 kJ Kcal z tłuszczu 34,39 % Kcal z białka 14,16 % Kcal z węglowodanów 51,50 %	Energia: Kcal 775 = 3239 kJ Kcal z tłuszczu 37,27 % Kcal z białka 29,98 % Kcal z węglowodanów 34,48 %	Energia: Kcal 663 = 2769 kJ Kcal z tłuszczu 49,40 % Kcal z białka 23,94 % Kcal z węglowodanów 28,66 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 84,02 g Błonnik: 8,49 g Skrobia: 67,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 113,57 g Błonnik: 28,53 g Skrobia: 35,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,80 g Błonnik: 20,66 g Skrobia: 43,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 66,80 g Błonnik: 7,70 g Skrobia: 45,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 47,51 g Błonnik: 6,08 g Skrobia: 27,34 g
Białko: Białko ogółem: 44,74 g Białko roślinne: 4,15 g Białko zwierzęce: 28,28 g	Białko: Białko ogółem: 50,24 g Białko roślinne: 11,28 g Białko zwierzęce: 2,04 g	Białko: Białko ogółem: 28,81 g Białko roślinne: 5,83 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 58,09 g Białko roślinne: 3,36 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 39,68 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 5,04 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,03 g Cholesterol: 149,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,36 g Cholesterol: 119,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,10 g Cholesterol: 116,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,09 g Cholesterol: 112,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,39 g Cholesterol: 600,22 mg