



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING



JADŁOSPIS

Szkoły

11.03.2024 - 15.03.2024



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. 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

 11.03.2024 (poniedziałek)

► **Obiad (E: 685kcal, B o.: 41.87g, T: 18.19g, W o.: 91.64g)**

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 i owocami sezonowymi (E: 323kcal, B o.: 16.38g, T: 6.53g, W o.: 49.23g) 1 porcja

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:	685 kcal	Białko ogółem:	41.87 g
Tłuszcz:	18.19 g	Węglowodany ogółem:	91.64 g

 12.03.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 735kcal, B o.: 59.78g, T: 22.47g, W o.: 81.24g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 330kcal, B o.: 27.89g, T: 15.59g, W o.: 21.44g) 1.5 porcji

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 183kcal, B o.: 27.48g, T: 5.43g, W o.: 6.87g) 1.5 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: 19kcal, B o.: 0.24g, T: 0.08g, W o.: 4.48g) 8 sztuk (80g)

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:	735 kcal	Białko ogółem:	59.78 g
Tłuszcz:	22.47 g	Węglowodany ogółem:	81.24 g

 **13.03.2024** (środa)**► Obiad (E: 822kcal, B o.: 31.8g, T: 24.25g, W o.: 125.18g)**

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

Kluski śląskie ze skwarkami (E: 345kcal, B o.: 8.49g, T: 14.73g, W o.: 45.42g) 1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	822 kcal	Białko ogółem:	31.8 g
Tłuszcz:	24.25 g	Węglowodany ogółem:	125.18 g

 14.03.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 948kcal, B o.: 48.82g, T: 26.25g, W o.: 131.85g)**

Rosół z makaronem (E: 198kcal, B o.: 11.11g, T: 4.67g, W o.: 28.67g) 1 porcja

Filet z kurczaka z pieczarkami w sosie śmietanowym (E: 538kcal, B o.: 34.22g, T: 18.69g, W o.: 58.59g) 1 porcja

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

Orientalna surówka z marchewki (E: 55kcal, B o.: 0.72g, T: 2.64g, W o.: 8.22g) 0.5 porcji

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:	948 kcal	Białko ogółem:	48.82 g
Tłuszcz:	26.25 g	Węglowodany ogółem:	131.85 g

 **15.03.2024** (piątek)**► Obiad (E: 884kcal, B o.: 56.01g, T: 39.96g, W o.: 83.21g)**

Zupa brokułowa (E: 247kcal, B o.: 29.87g, T: 3.06g, W o.: 30.63g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 422kcal, B o.: 23.21g, T: 27.66g, W o.: 20.84g)	1.5 porcji
Ziemniaki, z masłem (E: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g)	2/3 porcji (120g)
Surówka z kapusty kiszonej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	1 porcja
Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.18g)	3/4 szklanki (200ml)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	884 kcal	Białko ogółem:	56.01 g
Tłuszcz:	39.96 g	Węglowodany ogółem:	83.21 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 i owocami sezonowymi - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 3/4 plastra (53g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Owoc sezonowy - (25g)

**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. Dodać owoce sezonowe

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (144g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (41g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (24g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1/4 szklanki (30g)
- 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: Gulasz wieprzowy z warzywami - 1.5 porcji

- 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: 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 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: 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: 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: 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: Filet z kurczaka z pieczarkami w sosie śmietanowym - 1 porcja

- Mleko UHT, 3.2% tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Jarmuż - 2/3 garści (13g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (63g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 3/4 sztuki (75g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Kardamon - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1/2 garści (13g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (38g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos beszamelowy (rozpuścić łyżkę masła, dodać łyżkę mąki i mieszać, stopniowo dodawać szklankę mleka cały czas mieszając, doprowadzić do wrzenia, dodać do smaku pieprz, sól i kardamon). Dusić w sosie pieczarki. Na osobnej patelni usmażyć na oleju pokrojony w kostkę filet z kurczaka. Dodać śmietanę, doprawić solą, pieprzem i ziołami, mieszać i dusić przez 2-3 minuty. Wlać sos beszamelowy z pieczarkami oraz wrzucić jarmuż i szpinak. Dusić aż jarmuż zmięknie. Wyłożyć na talerz wcześniej ugotowany makaron, dodać kurczaka i świeżą bazylię.

PRZEPIS: Orientalna surówka z marchewki - 0.5 porcji

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Sok z cytryny - (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Do marchewki dodać starty imbir, sok z cytryny, miód i oliwę, całość wymieszać.

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa brokułowa - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Brokuły, mrożone - 1/2 opakowania (225g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 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: 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 kapusty kiszonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**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 (2024-03-11)	wtorek (2024-03-12)	środa (2024-03-13)	czwartek (2024-03-14)	piątek (2024-03-15)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem Makaron z białym serem i owocami sezonowymi Herbata ziołowa, parzona	Zupa pomidorowa z ryżem Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki konserwowe Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa z soczewicą Kluski śląskie ze skwarkami Kompot z jabłek z goździkami	Rosół z makaronem Filet z kurczaka z pieczarkami w sosie śmietanowym Ryż biały, gotowany Orientalna surówka z marchewki woda z syropem owocowym	Zupa brokułowa Ryba smażona Ziemniaki, z masłem Surówka z kapusty kiszzonej Herbata malinowa
Energia: Kcal 685 = 2802 kJ Kcal z tłuszczu 23,90 % Kcal z białka 24,45 % Kcal z węglowodanów 53,51 %	Energia: Kcal 735 = 3074 kJ Kcal z tłuszczu 27,51 % Kcal z białka 32,53 % Kcal z węglowodanów 44,21 %	Energia: Kcal 822 = 3423 kJ Kcal z tłuszczu 26,55 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 60,91 %	Energia: Kcal 948 = 3951 kJ Kcal z tłuszczu 24,92 % Kcal z białka 20,60 % Kcal z węglowodanów 55,63 %	Energia: Kcal 884 = 3670 kJ Kcal z tłuszczu 40,68 % Kcal z białka 25,34 % Kcal z węglowodanów 37,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,64 g Błonnik: 11,39 g Skrobia: 60,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 81,24 g Błonnik: 15,20 g Skrobia: 34,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 125,18 g Błonnik: 18,57 g Skrobia: 56,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 131,85 g Błonnik: 9,23 g Skrobia: 77,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 83,21 g Błonnik: 19,19 g Skrobia: 33,24 g
Białko: Białko ogółem: 41,87 g Białko roślinne: 11,45 g Białko zwierzęce: 26,70 g	Białko: Białko ogółem: 59,78 g Białko roślinne: 7,46 g Białko zwierzęce: 50,38 g	Białko: Białko ogółem: 31,80 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 48,82 g Białko roślinne: 3,44 g Białko zwierzęce: 0,01 g	Białko: Białko ogółem: 56,01 g Białko roślinne: 2,89 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,19 g Cholesterol: 94,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,47 g Cholesterol: 169,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,25 g Cholesterol: 158,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,25 g Cholesterol: 122,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,96 g Cholesterol: 208,83 mg