



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

18.03.2024 - 22.03.2024



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

 **18.03.2024** (poniedziałek)**► Obiad (E: 785kcal, B o.: 29.71g, T: 14.08g, W o.: 141.62g)**

Zupa grochowa (E: 284kcal, B o.: 14.95g, T: 2.47g, W o.: 53.79g) 1 porcja

Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką (E: 423kcal, B o.: 13.56g, T: 4.41g, W o.: 86.19g) 1.5 porcji

Śmietana 18% tłuszczu (E: 74kcal, B o.: 1g, T: 7.2g, W o.: 1.44g) 1 i 2/3 łyżki (40g)

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

Alergeny
1,3,7,9 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	785 kcal	Białko ogółem:	29.71 g
Tłuszcz:	14.08 g	Węglowodany ogółem:	141.62 g

 **19.03.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 709kcal, B o.: 42.89g, T: 26g, W o.: 84.99g)**

Rosół z zacierką (E: 125kcal, B o.: 8.56g, T: 4.38g, W o.: 13.54g)	1 porcja
Kotlet schabowy z sezamem (E: 259kcal, B o.: 26.38g, T: 13.39g, W o.: 8.96g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Wiosenna surówka (E: 153kcal, B o.: 4.14g, T: 5.9g, W o.: 24.12g)	1.5 porcji
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,11

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	709 kcal	Białko ogółem:	42.89 g
Tłuszcz:	26 g	Węglowodany ogółem:	84.99 g

 20.03.2024 (środa)

► **Obiad (E: 755kcal, B o.: 31.94g, T: 35.22g, W o.: 88.5g)**

Zupa marchewkowa z pestkami dynii (E: 356kcal, B o.: 13.68g, T: 19.55g, W o.: 37.81g) 1 porcja

Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (E: 324kcal, B o.: 16.73g, T: 15.14g, W o.: 31.04g) 1.5 porcji

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:	755 kcal	Białko ogółem:	31.94 g
Tłuszcz:	35.22 g	Węglowodany ogółem:	88.5 g

 21.03.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 769kcal, B o.: 40.23g, T: 18.06g, W o.: 120.85g)**

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 197kcal, B o.: 12.93g, T: 5.92g, W o.: 27.93g) 1 porcja

Ryba duszona w warzywach z ryżem (E: 564kcal, B o.: 27.03g, T: 12.06g, W o.: 91.23g) 1 porcja

woda z cytryną i miętą (E: 8kcal, B o.: 0.27g, T: 0.08g, W o.: 1.69g) 1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	769 kcal	Białko ogółem:	40.23 g
Tłuszcz:	18.06 g	Węglowodany ogółem:	120.85 g

 22.03.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 691kcal, B o.: 29.3g, T: 16.58g, W o.: 121.39g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 294kcal, B o.: 22.28g, T: 9.68g, W o.: 33.63g) 1.5 porcji

Kopytka z masłem (E: 261kcal, B o.: 4.2g, T: 6.3g, W o.: 48g) 1.5 porcji

Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	691 kcal	Białko ogółem:	29.3 g
Tłuszcz:	16.58 g	Węglowodany ogółem:	121.39 g

PRZEPIS: Zupa grochowa - 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

PRZEPIS: Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (38g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (38g)
- Marchew - 3/4 sztuki (38g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/4 sztuki (375g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Rosół z zacierką - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (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: Kotlet schabowy z sezamem - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej wymieszanej z ziarnami sezamu. Usmażyć na rozgrzanym oleju.

PRZEPIS: Wiosenna surówka - 1.5 porcji

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)

**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 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 marchewkowa z pestkami dyni - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Pestki dyni, prażone - 1 i 2/3 garści (25g)

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

PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella - 1.5 porcji

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (38g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 i 3/4 plastra (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 i 1/2 garści (113g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Posiekaną cebulę zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać pokrojoną paprykę, a gdy zmięknie, dodać szpinak. Przyprawić pieprzem, chili i solą. Dodać śmietanę i wymieszać. Gotowy szpinak podawać z makaronem.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- 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 ora zstrączki. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Ryba duszona w warzywach z ryżem - 1 porcja

- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Por - 1/3 sztuki (55g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (91g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać w garnku oliwę i wrzucić na nią pokrojone w drobne paski paprykę i pora. Przyprawić ulubionymi ziołami i dusić pod przykryciem. Rybę skropić sokiem z cytryny i przyprawić pieprzem. Po około 10 minut duszenia warzyw dodać rybę i pokrojone w półksiężycę pomidory. Dusić wszystko jeszcze przez około 15 min. Podawać z ugotowaną kaszą.

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 z fasolki szparagowej, zabelana - 1.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (38g)
- Skrzydło kurczaka - 2/3 sztuki (38g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Fasola szparagowa - 3 i 1/3 garści (300g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemiaki - 1/3 sztuki (38g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kopytka z masłem - 1.5 porcji

- Kluski śląskie - 7 i 1/2 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować obrane ziemniaki, przecisnąć przez prasę. dodać mąkę ziemniaczaną, jaja, sól. Uformować, ugotować we wrzątku.

PRZEPIS: Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Porzeczki czerwone - 5 i 2/3 garści (250g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie (1200 ml) z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać miód.

poniedziałek (2024-03-18)	wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grochowa Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką Śmietana 18% tłuszczu Herbata miętowa	Rosół z zacierką Kotlet schabowy z sezamem Ziemniaki purée Wiosenna surówka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa marchewkowa z pestkami dynii Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Ryba duszona w warzywach z ryżem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Ryba duszona w warzywach z ryżem woda z cytryną i miętą	Zupa z fasolki szparagowej, zabelana Kopytka z masłem Kompot porzeczkowy
Energia: Kcal 785 = 3295 kJ Kcal z tłuszczu 16,14 % Kcal z białka 15,14 % Kcal z węglowodanów 72,16 %	Energia: Kcal 709 = 2969 kJ Kcal z tłuszczu 33,00 % Kcal z białka 24,20 % Kcal z węglowodanów 47,95 %	Energia: Kcal 755 = 3149 kJ Kcal z tłuszczu 41,98 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 46,89 %	Energia: Kcal 769 = 3220 kJ Kcal z tłuszczu 21,14 % Kcal z białka 20,93 % Kcal z węglowodanów 62,86 %	Energia: Kcal 691 = 2892 kJ Kcal z tłuszczu 21,59 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 70,27 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 141,62 g Błonnik: 18,96 g Skrobia: 101,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 84,99 g Błonnik: 18,25 g Skrobia: 51,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 88,50 g Błonnik: 21,46 g Skrobia: 13,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 120,85 g Błonnik: 21,66 g Skrobia: 69,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 121,39 g Błonnik: 31,33 g Skrobia: 59,00 g
Białko: Białko ogółem: 29,71 g Białko roślinne: 13,90 g Białko zwierzęce: 1,75 g	Białko: Białko ogółem: 42,89 g Białko roślinne: 5,59 g Białko zwierzęce: 6,25 g	Białko: Białko ogółem: 31,94 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 40,23 g Białko roślinne: 0,08 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 29,30 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,08 g Cholesterol: 160,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,00 g Cholesterol: 112,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,22 g Cholesterol: 49,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,06 g Cholesterol: 62,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,58 g Cholesterol: 90,38 mg