



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

02.04.2024 - 05.04.2024



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

 **02.04.2024** (wtorek)

► **Obiad (E: 791kcal, B o.: 37.69g, T: 30.34g, W o.: 95.83g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym (E: 521kcal, B o.: 32.13g, T: 23.36g, W o.: 48.62g) 1.5 porcji

Pierogi z truskawkami i omastą (E: 270kcal, B o.: 5.36g, T: 6.98g, W o.: 47.21g) 1.5 porcji

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	791 kcal	Białko ogółem:	37.69 g
Tłuszcz:	30.34 g	Węglowodany ogółem:	95.83 g

 03.04.2024 (środa)

► **Obiad (E: 761kcal, B o.: 39.84g, T: 15.59g, W o.: 121.71g)**

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

Makaron z białym serem i owocami sezonowymi (E: 323kcal, B o.: 16.38g, T: 6.53g, W o.: 49.23g) 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:	761 kcal	Białko ogółem:	39.84 g
Tłuszcz:	15.59 g	Węglowodany ogółem:	121.71 g

 **04.04.2024** (czwartek)


► **Obiad (E: 776kcal, B o.: 39.59g, T: 40.8g, W o.: 68.48g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	1 porcja
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:	776 kcal	Białko ogółem:	39.59 g
Tłuszcz:	40.8 g	Węglowodany ogółem:	68.48 g

 **05.04.2024** (piątek)

► **Obiad (E: 691kcal, B o.: 37.18g, T: 30.54g, W o.: 71.2g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 328kcal, B o.: 23.24g, T: 16.94g, W o.: 23.01g)	1 porcja
Paluszki rybne, panierowane (E: 155kcal, B o.: 10.8g, T: 6.39g, W o.: 13.5g)	3 sztuki (90g)
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Surówka z kapusty kiszzonej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	1 porcja
woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	691 kcal	Białko ogółem:	37.18 g
Tłuszcz:	30.54 g	Węglowodany ogółem:	71.2 g

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 750 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (34g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 4 i 3/4 łyżki (38g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (135g)
- Ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)

**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, śmietanki i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Pierogi z truskawkami i omastą - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 łyżki (49g)
- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (49g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczek i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

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: 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)
- Owoce 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: 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 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: 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: 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:** Surówka z kapusty kiszzonej - 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.

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym Pierogi z truskawkami i omastą Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa ogórkowa z soczewicą Makaron z białym serem i owocami sezonowymi Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z kury z lanym ciastem Pieczone kotlety mielone Ziemniaki purée Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem wielowarzywny z grzankami Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki purée Surówka z kapusty kiszzonej woda z syropem owocowym
Energia: Kcal 791 = 3287 kJ Kcal z tłuszczu 34,52 % Kcal z białka 19,06 % Kcal z węglowodanów 48,46 %	Energia: Kcal 761 = 3126 kJ Kcal z tłuszczu 18,44 % Kcal z białka 20,94 % Kcal z węglowodanów 63,97 %	Energia: Kcal 776 = 3243 kJ Kcal z tłuszczu 47,32 % Kcal z białka 20,41 % Kcal z węglowodanów 35,30 %	Energia: Kcal 691 = 2872 kJ Kcal z tłuszczu 39,78 % Kcal z białka 21,52 % Kcal z węglowodanów 41,22 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 95,83 g Błonnik: 12,00 g Skrobia: 65,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 121,71 g Błonnik: 17,15 g Skrobia: 71,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 68,48 g Błonnik: 13,88 g Skrobia: 25,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 71,20 g Błonnik: 10,80 g Skrobia: 24,88 g
Białko: Białko ogółem: 37,69 g Białko roślinne: 4,10 g Białko zwierzęce: 24,98 g	Białko: Białko ogółem: 39,84 g Białko roślinne: 5,50 g Białko zwierzęce: 10,68 g	Białko: Białko ogółem: 39,59 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 0,24 g	Białko: Białko ogółem: 37,18 g Białko roślinne: 2,89 g Białko zwierzęce: 0,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,34 g Cholesterol: 153,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,59 g Cholesterol: 72,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,80 g Cholesterol: 185,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,54 g Cholesterol: 103,90 mg