



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING


JADŁOSPIS

Szkoły

08.04.2024 - 12.04.2024



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. 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

 **08.04.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 717kcal, B o.: 25.67g, T: 28.02g, W o.: 96.46g)**

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

Kluski śląskie ze skwarkami (E: 518kcal, B o.: 12.74g, T: 22.1g, W o.: 68.13g) 1.5 porcji

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:	717 kcal	Białko ogółem:	25.67 g
Tłuszcz:	28.02 g	Węglowodany ogółem:	96.46 g

 09.04.2024 (wtorek)**► Obiad (E: 656kcal, B o.: 59.04g, T: 19.1g, W o.: 70.37g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 192kcal, B o.: 18.02g, T: 10.42g, W o.: 8.84g) 2 porcje

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 244kcal, B o.: 36.64g, T: 7.24g, W o.: 9.16g) 2 porcje

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g) 3/4 szklanki (120g)


Ogórki konserwowe (E: 17kcal, B o.: 0.21g, T: 0.07g, W o.: 3.92g) 7 sztuk (70g)

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:	656 kcal	Białko ogółem:	59.04 g
Tłuszcz:	19.1 g	Węglowodany ogółem:	70.37 g

 **10.04.2024** (środa)

► **Obiad (E: 879kcal, B o.: 39.38g, T: 28.84g, W o.: 120.75g)**

Zupa fasolowa z kiełbaską (E: 504kcal, B o.: 25.61g, T: 12.88g, W o.: 74.07g) 1 porcja

Jajko sadzone na oliwie (E: 144kcal, B o.: 7.48g, T: 12.12g, W o.: 1.21g) 1 porcja

Ziemniaki purée (E: 73kcal, B o.: 1.71g, T: 1.35g, W o.: 14.04g) 1/2 porcji (90g)

Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 1/3 szklanki (100ml)

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:	879 kcal	Białko ogółem:	39.38 g
Tłuszcz:	28.84 g	Węglowodany ogółem:	120.75 g

 11.04.2024 (czwartek)

► **Obiad (E: 728kcal, B o.: 35.25g, T: 24.24g, W o.: 93.16g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym (E: 347kcal, B o.: 21.42g, T: 15.57g, W o.: 32.41g) 1 porcja


Makaron z cynamonem i twarogiem (E: 338kcal, B o.: 13.46g, T: 8.06g, W o.: 53.78g) 1.5 porcji

Owoc sezonowy (E: 30kcal, B o.: 0.36g, T: 0.6g, W o.: 3.72g) 60g

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	728 kcal	Białko ogółem:	35.25 g
Tłuszcz:	24.24 g	Węglowodany ogółem:	93.16 g

 **12.04.2024** (piątek)**► Obiad (E: 816kcal, B o.: 39.5g, T: 34.76g, W o.: 92.38g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 220kcal, B o.: 18.59g, T: 10.39g, W o.: 14.29g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g)	2/3 porcji (120g)
Wiosenna surówka (E: 102kcal, B o.: 2.76g, T: 3.93g, W o.: 16.08g)	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
1,2,3,4,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	816 kcal	Białko ogółem:	39.5 g
Tłuszcz:	34.76 g	Węglowodany ogółem:	92.38 g

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 muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior ora zstrąčki. 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: Kluski śląskie ze skwarkami - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (38g)
- Mąka ziemniaczana - 1 i 1/2 łyżki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 2 i 1/3 plastra (23g)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (210g)

**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 wgłębienie 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: Rosół z kury z lanym ciastem - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- 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: Gulasz wieprzowy z warzywami - 2 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Papryka zielona - 1/5 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- 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 fasolowa z kiełbaską - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kiełbasa toruńska - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, surowa - 1/2 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Jajko sadzone na oliwie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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: Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- 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, śmietanki i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Makaron z cynamonem i twarogiem - 1.5 porcji

- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Ekstrakt wanilii - 1/2 łyżeczki (2ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany - 1 i 2/3 szklanki (180g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1/6 szklanki (20g)
- 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: 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: Wiosenna surówka - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (67g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (17g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i posolić. Poczekać 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.

poniedziałek (2024-04-08)	wtorek (2024-04-09)	środa (2024-04-10)	czwartek (2024-04-11)	piątek (2024-04-12)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Kluski śląskie ze skwarkami Herbata ziołowa, parzona	Rosół z kury z lanym ciastem Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki konserwowe Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa fasolowa z kielbaską Jajko sadzone na oliwie Ziemniaki purée Maślanka Kompot z jabłek z goździkami	Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym Makaron z cynamonem i twarogiem Owoc sezonowy woda z syropem owocowym	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba smażona Ziemniaki purée Wiosenna surówka Kompot z jabłek, z cukrem
Energia: Kcal 717 = 2977 kJ Kcal z tłuszczu 35,17 % Kcal z białka 14,32 % Kcal z węglowodanów 53,81 %	Energia: Kcal 656 = 2755 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 36,00 % Kcal z węglowodanów 42,91 %	Energia: Kcal 879 = 3658 kJ Kcal z tłuszczu 29,53 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 54,95 %	Energia: Kcal 728 = 2917 kJ Kcal z tłuszczu 29,97 % Kcal z białka 19,37 % Kcal z węglowodanów 51,19 %	Energia: Kcal 816 = 3422 kJ Kcal z tłuszczu 38,34 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 45,28 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 96,46 g Błonnik: 19,03 g Skrobia: 33,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 70,37 g Błonnik: 14,77 g Skrobia: 27,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 120,75 g Błonnik: 21,95 g Skrobia: 27,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 93,16 g Błonnik: 9,28 g Skrobia: 62,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 92,38 g Błonnik: 11,69 g Skrobia: 33,74 g
Białko: Białko ogółem: 25,67 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 59,04 g Białko roślinne: 4,31 g Białko zwierzęce: 34,90 g	Białko: Białko ogółem: 39,38 g Białko roślinne: 1,53 g Białko zwierzęce: 3,38 g	Białko: Białko ogółem: 35,25 g Białko roślinne: 2,60 g Białko zwierzęce: 23,85 g	Białko: Białko ogółem: 39,50 g Białko roślinne: 6,72 g Białko zwierzęce: 16,37 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,02 g Cholesterol: 166,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,10 g Cholesterol: 152,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,84 g Cholesterol: 196,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,24 g Cholesterol: 115,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,76 g Cholesterol: 183,06 mg