



zdrowe  
**zbiorowe**

JANINA CATERING


# JADŁOSPIS

Szkoły

**15.04.2024 - 19.04.2024**



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

 **15.04.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 749kcal, B o.: 57.09g, T: 19.19g, W o.: 96.89g)**

Zupa krem z brokułów (E: 237kcal, B o.: 13.09g, T: 12.47g, W o.: 22.19g) 1 porcja

Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko (E: 510kcal, B o.: 44g, T: 6.72g, W o.: 74.3g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	749 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	57.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	19.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	96.89 g

 **16.04.2024** (wtorek)

► **Obiad (E: 709kcal, B o.: 42.62g, T: 21.15g, W o.: 93.34g)**

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

Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym (E: 183kcal, B o.: 24.2g, T: 6.45g, W o.: 6.47g) 1 porcja

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

Buraczki (E: 156kcal, B o.: 3.5g, T: 7.7g, W o.: 19.83g) 1.5 porcji

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

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	709 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	42.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	21.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	93.34 g

 17.04.2024 (środa)

► **Obiad (E: 835kcal, B o.: 42.44g, T: 19.97g, W o.: 125.43g)**

Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą (E: 311kcal, B o.: 17.35g, T: 10g, W o.: 42.14g) 1 porcja

Makaron z białym serem i owocami sezonowymi (E: 485kcal, B o.: 24.57g, T: 9.8g, W o.: 73.85g) 1.5 porcji

Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	835 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	42.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	19.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	125.43 g

 **18.04.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 705kcal, B o.: 26.83g, T: 24.47g, W o.: 104.15g)**

Kapuśniak (E: 218kcal, B o.: 6.89g, T: 1.01g, W o.: 50.12g)	1.5 porcji
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g)	1 i 1/3 sztuki (120g)
Wegańska surówka colesław (E: 108kcal, B o.: 2.3g, T: 4.89g, W o.: 17.21g)	1.5 porcji
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	705 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	26.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	24.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	104.15 g

 19.04.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 775kcal, B o.: 25.78g, T: 10.13g, W o.: 136.87g)**

Żurek z ziemniakami (E: 308kcal, B o.: 8.37g, T: 3.72g, W o.: 48.84g) 1.5 porcji

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

Jogurt grecki z pełnego mleka (E: 39kcal, B o.: 3.6g, T: 2g, W o.: 1.59g) 2 łyżki (40g)

Herbata miętowa (E: 5kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0.25g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny  
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	775 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	25.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	10.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	136.87 g

**PRZEPIS:** Zupa krem z brokułów - 1 porcja

- Mleko UHT, 1.5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Gotowy krem posypać podprażonymi płatkami migdałów.

**PRZEPIS:** Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko - 1.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Groszek zielony - 1/2 szklanki (75g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:****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:** Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Płatki owsiane - 2/3 łyżki (7g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (83g)
- Kurczak, mięso gotowane i pieczone - 1/8 porcji (17g)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS:** Buraczki - 1.5 porcji

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (188g)
- Cukier brązowy - 1/6 łyżki (2g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i poleać oliwą.

---

**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 grochowa z ziemniakami i kielbasą - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Kielbasa Myśliwska, sucha - 1/4 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kielbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS:** Makaron z białym serem i owocami sezonowymi - 1.5 porcji

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (75g)
- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (9g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (79g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Owoce sezonowe - (38g)

**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:** Lemoniada cytrynowa - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z 1/2 cytryny, dodać do wody gazowanej (250 ml) razem z liśćmi mięty i brązowym cukrem. Wymieszać całość, żeby cukier delikatnie się rozpuścił. Dodać kostki lodu.

**PRZEPIS: Kapuśniak - 1.5 porcji**

- Kapusta kwaszona - 1 i 3/4 szklanki (188g)
- Marchew - 3/4 sztuki (34g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (19g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 3/4 sztuki (169g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

**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: Wegańska surówka colesław - 1.5 porcji**

- Cebula - 1/6 sztuki (19g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (75g)
- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 2/3 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, ksylitolem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Żurek z ziemniakami - 1.5 porcji**

- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (90ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/3 opakowania (150ml)

**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: 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:**

poniedziałek (2024-04-15)	wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krem z brokułów Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko Herbata ziołowa, parzona	Rosół z makaronem Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym Ziemniaki purée Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą Makaron z białym serem i owocami sezonowymi Lemoniada cytrynowa	Kapuśniak Ryba smażona Ziemniaki, gotowane w wodzie Wegańska surówka colesław woda z syropem owocowym	Żurek z ziemniakami Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką Jogurt grecki z pełnego mleka Herbata miętowa
<b>Energia:</b> Kcal <b>749 = 3149 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,06 %</b> Kcal z białka <b>30,49 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,74 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>709 = 2945 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,85 %</b> Kcal z białka <b>24,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,66 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>835 = 3411 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,52 %</b> Kcal z białka <b>20,33 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,09 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>705 = 2757 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,24 %</b> Kcal z białka <b>15,22 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,09 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>775 = 2989 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>11,76 %</b> Kcal z białka <b>13,31 %</b> Kcal z węglowodanów <b>70,64 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>96,89 g</b> Błonnik: <b>20,51 g</b> Skrobia: <b>51,37 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>93,34 g</b> Błonnik: <b>14,72 g</b> Skrobia: <b>20,26 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>125,43 g</b> Błonnik: <b>13,83 g</b> Skrobia: <b>76,78 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>104,15 g</b> Błonnik: <b>17,83 g</b> Skrobia: <b>56,11 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>136,87 g</b> Błonnik: <b>17,96 g</b> Skrobia: <b>88,38 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>57,09 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>42,62 g</b> Białko roślinne: <b>2,04 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,24 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>42,44 g</b> Białko roślinne: <b>18,05 g</b> Białko zwierzęce: <b>22,06 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>26,83 g</b> Białko roślinne: <b>8,84 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>25,78 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>19,19 g</b> Cholesterol: <b>101,20 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>21,15 g</b> Cholesterol: <b>124,72 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>19,97 g</b> Cholesterol: <b>42,64 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>24,47 g</b> Cholesterol: <b>96,42 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>10,13 g</b> Cholesterol: <b>151,90 mg</b>