



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING


JADŁOSPIS

Szkoły

29.04.2024 - 30.04.2024



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

 29.04.2024 (poniedziałek)

► **Obiad (E: 727kcal, B o.: 54.22g, T: 18.34g, W o.: 92.33g)**

Zupa ogórkowa (E: 410kcal, B o.: 23.93g, T: 11.99g, W o.: 55.58g) 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: 4kcal, B o.: 0.13g, T: 0.08g, W o.: 0.9g) 4 sztuki (40g)

Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.18g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	727 kcal	Białko ogółem:	54.22 g
Tłuszcz:	18.34 g	Węglowodany ogółem:	92.33 g

 30.04.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 715kcal, B o.: 45.55g, T: 20.12g, W o.: 96.94g)**

Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką (E: 110kcal, B o.: 7.4g, T: 4.06g, W o.: 11.68g) 1 porcja

Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami puree i sałatką z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki (E: 530kcal, B o.: 36.62g, T: 15.53g, W o.: 65.61g) 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:	715 kcal	Białko ogółem:	45.55 g
Tłuszcz:	20.12 g	Węglowodany ogółem:	96.94 g

PRZEPIS: Zupa ogórkowa - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (94g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Ogórek kwaszony - 2 i 1/4 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/5 sztuki (26g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (56g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (203g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

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: Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- 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)
- Ryż jaśminowy - 1/8 szklanki (10g)
- 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: Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami puree i sałatką z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki
- 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (113g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (19g)
- Kapusta pekińska - 2 i 1/4 liścia (113g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (53g)
- Płatki kukurydziane - 1/2 szklanki (15g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Makaron na mleku 3.2% tłuszczu - 1/8 porcji (8g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Ziemniaki - 2 sztuki (188g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na kawałki i obtoczyć w rozmieszonym jajku z przyprawami. Nuggetsy obtoczyć w pokruszonych płatkach kukurydzianych i piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez ok. 20 minut. Ziemniaki obrać, ugotować w posolonej wodzie do miękkości, ubić z dodatkiem mleka.. Kapustę posiekać i połączyć z jogurtem, posiekaną papryką i kukurydzą. Doprawić do smaku.

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.

poniedziałek (2024-04-29)	wtorek (2024-04-30)
Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki konserwowe Herbata malinowa	Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami puree i sałatką z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru

poniedziałek (2024-04-29)

Energia:

Kcal **727 = 3040 kJ**

Kcal z tłuszczu **22,70 %**

Kcal z białka **29,83 %**

Kcal z węglowodanów **50,80 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **92,33 g**

Błonnik: **14,35 g**

Skrobia: **60,28 g**

Białko:

Białko ogółem: **54,22 g**

Białko roślinne: **3,74 g**

Białko zwierzęce: **26,18 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **18,34 g**

Cholesterol: **132,17 mg**

wtorek (2024-04-30)

Energia:

Kcal **715 = 2990 kJ**

Kcal z tłuszczu **25,33 %**

Kcal z białka **25,48 %**

Kcal z węglowodanów **54,23 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **96,94 g**

Błonnik: **19,52 g**

Skrobia: **42,61 g**

Białko:

Białko ogółem: **45,55 g**

Białko roślinne: **0,96 g**

Białko zwierzęce: **23,57 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **20,12 g**

Cholesterol: **161,18 mg**