



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING


JADŁOSPIS

Szkoły

03.06.2024 - 07.06.2024



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

 **03.06.2024** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 686kcal, B o.: 42.22g, T: 26.8g, W o.: 73.45g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem (E: 360kcal, B o.: 25.49g, T: 11.66g, W o.: 42.01g) 1 porcja

Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (E: 324kcal, B o.: 16.73g, T: 15.14g, W o.: 31.04g) 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:	686 kcal	Białko ogółem:	42.22 g
Tłuszcz:	26.8 g	Węglowodany ogółem:	73.45 g

 04.06.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 790kcal, B o.: 41.6g, T: 41.91g, W o.: 68.92g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g) 1 porcja

Kotlety mielone z ziemniakami puree i surówką z kapusty pekińskiej (E: 619kcal, B o.: 31.06g, T: 36.17g, W o.: 44.85g) 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:	790 kcal	Białko ogółem:	41.6 g
Tłuszcz:	41.91 g	Węglowodany ogółem:	68.92 g

 05.06.2024 (środa)

► **Obiad (E: 701kcal, B o.: 16.84g, T: 10.93g, W o.: 140.5g)**

Krupnik z fasolką szparagową (E: 260kcal, B o.: 9.41g, T: 2.46g, W o.: 52.89g) 1.5 porcji

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

Kompot z jabłek z goździkami (E: 171kcal, B o.: 2.07g, T: 1.49g, W o.: 40.4g) 1.5 porcji

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	701 kcal	Białko ogółem:	16.84 g
Tłuszcz:	10.93 g	Węglowodany ogółem:	140.5 g

 **06.06.2024** (czwartek)

► **Obiad (E: 767kcal, B o.: 41.81g, T: 33.57g, W o.: 83.03g)**

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

Gulasz drobiowy z cukinią i ryżem (E: 372kcal, B o.: 27.61g, T: 13.85g, W o.: 35.78g) 1 porcja

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

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	767 kcal	Białko ogółem:	41.81 g
Tłuszcz:	33.57 g	Węglowodany ogółem:	83.03 g

 07.06.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 786kcal, B o.: 22.62g, T: 30.93g, W o.: 93.92g)**

Żurek z ziemniakami (E: 308kcal, B o.: 8.37g, T: 3.72g, W o.: 48.84g)	1.5 porcji
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 czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 213kcal, B o.: 1.16g, T: 19.01g, W o.: 9.61g)	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:	786 kcal	Białko ogółem:	22.62 g
Tłuszcz:	30.93 g	Węglowodany ogółem:	93.92 g

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Mleko 1% tłuszczu - (40ml)
- 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, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

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 - (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: 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: Kotlety mielone z ziemniakami puree i surówką z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Kwiat gałki muskatołowej, mielony - 1/3 łyżki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem słonecznikowym - 1 porcja (150g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w drobną kostkę. Prażyć na wolnym ogniu, aż nabierze ciemniejszego koloru i stanie się chrupiąca. Następnie cebulę odcedzić i odsączyć na ręczniku papierowym. Mięso doprawić solą i pieprzem. Dodać przestudzoną cebulę i ugotowaną kaszę. Jajko roztrzepać widelcem w osobnej misce i dodać do mięsa. Całość dokładnie zagnieść. Mięso podzielić na porcje i uformować kotleciki. Piec w 180 stopniach, po 20 minut z każdej strony.

PURÉE: Seler oraz ziemniaki obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Gotować do miękkości w wodzie z dodatkiem mleka, następnie odcedzić. Doprawić solą, pieprzem, gałką muskatołową. Zmiksować. Podawać z surówką

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: Krupnik z fasolką szparagową - 1.5 porcji

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (28g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (75g)
- Bulion warzywny - 2 i 1/3 szklanki (563ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (19g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (68g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemniaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

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: Kompot z jabłek z goździkami - 1.5 porcji

- Jabłko - 1 i 1/4 sztuki (203g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (120g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłka pokroić na kawałki i przelożyć do garnka. Dodać pokrojoną pomarańczę, cynamon, gałkę muskatołową i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

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: Gulasz drobiowy z cukinią i ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na wąskie paseczki, posypać przyprawami, podlać wodą i uduścić bez dodatku tłuszczu. Dodać cukinię pokrojoną na półplastry i nadal dusić. Następnie dodać oliwę i zieleninę, doprawić do smaku.

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: 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 niedużą ilością wrzącej, osolonej wody, ugotować. Żurek doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z ziemniakami i posypaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę drobno poszatkować. Cebulkę pokroić w drobną kostkę, jabłko zetrzeć na tarce. Doprawić majonezem, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

poniedziałek (2024-06-03)	wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Herbata ziołowa, parzona	Rosół z kury z lanym ciastem Kotlety mielone z ziemniakami puree i surówką z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Krupnik z fasolką szparagową Pierogi z truskawkami i omastą Kompot z jabłek z goździkami	Zupa marchewkowa z pestkami dynii Gulasz drobiowy z cukinią i ryżem Lemoniada cytrynowa	Żurek z ziemniakami Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki puree Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem woda z syropem owocowym

poniedziałek (2024-06-03)	wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)
<p>Energia: Kcal 686 = 2847 kJ Kcal z tłuszczu 35,16 % Kcal z białka 24,62 % Kcal z węglowodanów 42,83 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 73,45 g Błonnik: 15,95 g Skrobia: 24,43 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 42,22 g Białko roślinne: 5,95 g Białko zwierzęce: 16,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,80 g Cholesterol: 112,49 mg</p>	<p>Energia: Kcal 790 = 3305 kJ Kcal z tłuszczu 47,75 % Kcal z białka 21,06 % Kcal z węglowodanów 34,90 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 68,92 g Błonnik: 16,50 g Skrobia: 21,95 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 41,60 g Białko roślinne: 6,53 g Białko zwierzęce: 1,56 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,91 g Cholesterol: 182,92 mg</p>	<p>Energia: Kcal 701 = 2913 kJ Kcal z tłuszczu 14,03 % Kcal z białka 9,61 % Kcal z węglowodanów 80,17 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 140,50 g Błonnik: 19,04 g Skrobia: 67,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 16,84 g Białko roślinne: 6,95 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 10,93 g Cholesterol: 18,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 767 = 3202 kJ Kcal z tłuszczu 39,39 % Kcal z białka 21,80 % Kcal z węglowodanów 43,30 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 83,03 g Błonnik: 14,30 g Skrobia: 39,54 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 41,81 g Białko roślinne: 6,88 g Białko zwierzęce: 20,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,57 g Cholesterol: 67,33 mg</p>	<p>Energia: Kcal 786 = 3013 kJ Kcal z tłuszczu 35,42 % Kcal z białka 11,51 % Kcal z węglowodanów 47,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 93,92 g Błonnik: 12,21 g Skrobia: 41,55 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 22,62 g Białko roślinne: 2,04 g Białko zwierzęce: 0,24 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,93 g Cholesterol: 19,80 mg</p>