

JANINA CATERING

JADŁOSPIS



Szkoły

03.09.2024 - 06.09.2024





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

 **03.09.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 764kcal, B o.: 46.11g, T: 31.31g, W o.: 78.83g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 198kcal, B o.: 14.28g, T: 8.61g, W o.: 17.03g) 1.5 porcji

Makaron w sosie mięsno- pomidorowym (E: 527kcal, B o.: 31.31g, T: 22.53g, W o.: 52.36g) 1 porcja

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**

Wartość energetyczna:	764 kcal	Białko ogółem:	46.11 g
Tłuszcz:	31.31 g	Węglowodany ogółem:	78.83 g

 **04.09.2024** (środa)**► Obiad (E: 713kcal, B o.: 36.53g, T: 33.28g, W o.: 74.24g)**

Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym (E: 204kcal, B o.: 18.39g, T: 10.42g, W o.: 10.34g)	1 porcja
Złote paluszki rybne z fileta Frosta (E: 167kcal, B o.: 11.7g, T: 7.74g, W o.: 12.6g)	3 sztuki (90g)
Ziemniaki puree (E: 165kcal, B o.: 2.15g, T: 10.66g, W o.: 15.57g)	0.5 porcji
Wiosenna surówka (E: 102kcal, B o.: 2.76g, T: 3.93g, W o.: 16.08g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	713 kcal	Białko ogółem:	36.53 g
Tłuszcz:	33.28 g	Węglowodany ogółem:	74.24 g

 **05.09.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 763kcal, B o.: 52.5g, T: 14.62g, W o.: 113.53g)**

Zupa ziemniaczana ze śmietanką (E: 252kcal, B o.: 5.14g, T: 5.33g, W o.: 47.49g) 1 porcja

Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką kolorową (E: 498kcal, B o.: 47.35g, T: 9.28g, W o.: 62.79g) 1 porcja

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

Alergeny
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	763 kcal	Białko ogółem:	52.5 g
Tłuszcz:	14.62 g	Węglowodany ogółem:	113.53 g

 **06.09.2024** (piątek)**► Obiad (E: 782kcal, B o.: 20.37g, T: 36.54g, W o.: 96.23g)**

Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą (E: 197kcal, B o.: 8.5g, T: 7.77g, W o.: 24.3g) 1 porcja

Pierogi z serem i omastą (E: 471kcal, B o.: 10.49g, T: 27.78g, W o.: 45g) 1.5 porcji

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:	782 kcal	Białko ogółem:	20.37 g
Tłuszcz:	36.54 g	Węglowodany ogółem:	96.23 g

**PRZEPIS: Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką - 1.5 porcji**

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (18g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (11g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/7 porcji (23g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Makaron w sosie mięsno- pomidorowym - 1 porcja**

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****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: Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym - 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)
- Makaron czterojajeczny - 1/8 szklanki (2g)
- 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: Ziemniaki puree - 0.5 porcji

- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (91g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (13ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło i lekko podgrzane mleko. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

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 - (80g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i posolić. Począkać ok. 20 min, aż zmięknie. Dodać pokrojoną paprykę i posiekaną pietruszkę oraz rzęzuchę. Olej wymieszać z octem i cukrem, dodać do surówki i wymieszać całość.

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 ziemniaczana ze śmietanką - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką kolorową - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Otręby pszenne - 4 łyżki (16g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 łyżka (20g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, surowa - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (23g)
- Bulion rosółowy - 2 szklanki (500ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokuła. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

PRZEPIS: Pierogi z serem i omastą - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 łyżki (49g)
- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Twaróg sernikowy - 2 i 1/2 łyżki (75g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wypać 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 sera białego 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 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 przelać do garnka. Dodać pokrojoną pomarańczę, cynamon, gałkę muskatołowa i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

wtorek (2024-09-03)	środa (2024-09-04)	czwartek (2024-09-05)	piątek (2024-09-06)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką Makaron w sosie mięsno- pomidorowym Lemoniada cytrynowa	Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym Złote paluszki rybne z fileta Frosta Ziemniaki puree Wiosenna surówka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ziemniaczana ze śmietanką Kotlety z kurczaka w panierce z ziemniakami i surówką kolorową woda z syropem owocowym	Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą Pierogi z serem i omastą Kompot z jabłek z goździkami

wtorek (2024-09-03)

Energia:

Kcal **764 = 3179 kJ**
Kcal z tłuszczu **36,88 %**
Kcal z białka **24,14 %**
Kcal z węglowodanów **41,27 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **78,83 g**
Błonnik: **14,22 g**
Skrobia: **11,61 g**

Białko:

Białko ogółem: **46,11 g**
Białko roślinne: **0,32 g**
Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **31,31 g**
Cholesterol: **103,68 mg**

środa (2024-09-04)

Energia:

Kcal **713 = 2972 kJ**
Kcal z tłuszczu **42,01 %**
Kcal z białka **20,49 %**
Kcal z węglowodanów **41,65 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **74,24 g**
Błonnik: **14,65 g**
Skrobia: **16,49 g**

Białko:

Białko ogółem: **36,53 g**
Białko roślinne: **5,69 g**
Białko zwierzęce: **16,27 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **33,28 g**
Cholesterol: **114,00 mg**

czwartek (2024-09-05)

Energia:

Kcal **763 = 3208 kJ**
Kcal z tłuszczu **17,25 %**
Kcal z białka **27,52 %**
Kcal z węglowodanów **59,52 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **113,53 g**
Błonnik: **17,53 g**
Skrobia: **69,73 g**

Białko:

Białko ogółem: **52,50 g**
Białko roślinne: **6,73 g**
Białko zwierzęce: **38,50 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **14,62 g**
Cholesterol: **276,60 mg**

piątek (2024-09-06)

Energia:

Kcal **782 = 3246 kJ**
Kcal z tłuszczu **42,05 %**
Kcal z białka **10,42 %**
Kcal z węglowodanów **49,22 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **96,23 g**
Błonnik: **10,39 g**
Skrobia: **46,99 g**

Białko:

Białko ogółem: **20,37 g**
Białko roślinne: **4,94 g**
Białko zwierzęce: **5,54 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **36,54 g**
Cholesterol: **59,57 mg**