

JANINA CATERING

JADŁOSPIS


Szkoły

30.09.2024 - 04.10.2024





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

 **30.09.2024** (poniedziałek)**► Obiad (E: 735kcal, B o.: 30.01g, T: 16g, W o.: 124.36g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g) 1 porcja

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

Śmietana 18% tłuszczu (E: 37kcal, B o.: 0.5g, T: 3.6g, W o.: 0.72g) 3/4 łyżki (20g)

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:	735 kcal	Białko ogółem:	30.01 g
Tłuszcz:	16 g	Węglowodany ogółem:	124.36 g

 **01.10.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 688kcal, B o.: 51.16g, T: 19.57g, W o.: 82.65g)**

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

Kotlety schabowe (E: 233kcal, B o.: 30.96g, T: 6.83g, W o.: 12.69g) 1.5 porcji

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g) 1 i 1/3 sztuki (120g)

Surówka colesław (E: 134kcal, B o.: 2.99g, T: 3.74g, W o.: 23.42g) 1.5 porcji

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 38kcal, B o.: 0.77g, T: 0.27g, W o.: 9.83g) 0.5 porcji

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	688 kcal	Białko ogółem:	51.16 g
Tłuszcz:	19.57 g	Węglowodany ogółem:	82.65 g

 **02.10.2024** (środa)**► Obiad (E: 731kcal, B o.: 32.82g, T: 27.4g, W o.: 90.36g)**

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

Pampuchy na parze z masłem i cukrem (E: 345kcal, B o.: 9.14g, T: 10.93g, W o.: 52.85g) 1 porcja

Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu (E: 37kcal, B o.: 2.22g, T: 0.9g, W o.: 4.92g) 2 i 1/3 łyżki (60g)

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

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	731 kcal	Białko ogółem:	32.82 g
Tłuszcz:	27.4 g	Węglowodany ogółem:	90.36 g

 **03.10.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 758kcal, B o.: 71.43g, T: 7.05g, W o.: 110.25g)**

Lekki kapuśniak (E: 179kcal, B o.: 20.03g, T: 3.12g, W o.: 20.31g) 1.5 porcji

Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami (E: 540kcal, B o.: 50.88g, T: 3.76g, W o.: 80.5g) 2 porcje

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:	758 kcal	Białko ogółem:	71.43 g
Tłuszcz:	7.05 g	Węglowodany ogółem:	110.25 g

 **04.10.2024** (piątek)**► Obiad (E: 804kcal, B o.: 28.41g, T: 42.55g, W o.: 82.34g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 135kcal, B o.: 10.17g, T: 5.34g, W o.: 12.14g)	0.5 porcji
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: 330kcal, B o.: 4.3g, T: 21.32g, W o.: 31.13g)	1 porcja
surówka z kapusty kiszanej (E: 97kcal, B o.: 0.71g, T: 7.62g, W o.: 6.82g)	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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	804 kcal	Białko ogółem:	28.41 g
Tłuszcz:	42.55 g	Węglowodany ogółem:	82.34 g

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (63g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)

**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: 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:****PRZEPIS:** Rosół z grysikiem, 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: Kotlety schabowe - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

Plaster schabu rozbić cienko, obsypać solą i pieprzem, posmarować pesto zielonym. Złożyć na pół, obtoczyć w jajku i bułce tartej, smażyć jak kotlety schabowe.

PRZEPIS: Surówka colesław - 1.5 porcji

- Cebula - 1/5 sztuki (23g)
- Cukier - 3/4 łyżki (9g)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (90g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Majonez light - 2/3 łyżki (15g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Do naczynia miksującego dodać jogurt, majonez, sól, pieprz, sok z cytryny, ocet, oraz cukier. Warzywa pokroić w mniejsze ok. 4-5 cm kawałki. Do sosu w naczyniu dodać kapustę, marchewkę i cebulę, rozdrobnić 7-10 s/obr. 5.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 0.5 porcji

- Maliny - 1/2 garści (38g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (38g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 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: Pampuchy na parze z masłem i cukrem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 1/4 łyżki (63g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (6g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (8g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Maliny zblendować z jogurtem i łyżką cukru.

PRZEPIS: Lekki kapuśniak - 6 porcji

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 2 sztuki (350g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Kapusta kwaszona - 2 i 1/2 szklanki (275g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 3 sztuki (280g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, umieścić w garnku razem z liściem laurowym i ziele angielskim, wlać 1 litr zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 30 minut. Dodać startą grubo marchewkę, drobno pokrojoną cebulę i pokrojone w grubszą kostkę ziemniaki, gotować 10 minut. Na końcu wrzucić poszatowaną kapustę, przyprawić solą, pieprzem i majerankiem, gotować 15-20 minut. Mięso wyjąć, pokroić w kawałki, wrzucić z powrotem do zupy. Kapuśniak posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami - 2 porcje

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś pokroić na kawałeczki i podsmażyć na teflonowej patelni bez tłuszczu, jak z mięsa wyjdzie sok wrzucić pokrojoną marchewkę, całość doprawić do smaku (bazylia, majeranek), wlać pół szklanki wody i dusić pod przykryciem 30 minut. Podawać z ryżem.

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 makaronem - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (48g)
- Makaron bezjajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (14g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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 - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (183g)
- Masło ekstra - 2 i 1/2 plastra (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: surówka z kapusty kiszzonej - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)

**Sposób przygotowania:**

poniedziałek (2024-09-30)	wtorek (2024-10-01)	środa (2024-10-02)	czwartek (2024-10-03)	piątek (2024-10-04)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką Śmietana 18% tłuszczu Herbata ziołowa, parzona	Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką Kotlety schabowe Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka colesław Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Pampuchy na parze z masłem i cukrem Jogurt wiśniowy, 1.5% tłuszczu Herbata malinowa	Lekki kapuśniak Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami Lemoniada cytrynowa	Zupa pomidorowa z makaronem Złote paluszki rybne z fileta Frosta Ziemniaki puree surówka z kapusty kiszonej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru

poniedziałek (2024-09-30)	wtorek (2024-10-01)	środa (2024-10-02)	czwartek (2024-10-03)	piątek (2024-10-04)
<p>Energia: Kcal 735 = 3078 kJ Kcal z tłuszczu 19,59 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 67,68 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 124,36 g Błonnik: 15,27 g Skrobia: 85,86 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,01 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,50 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,00 g Cholesterol: 202,21 mg</p>	<p>Energia: Kcal 688 = 2874 kJ Kcal z tłuszczu 25,60 % Kcal z białka 29,74 % Kcal z węglowodanów 48,05 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 82,65 g Błonnik: 13,04 g Skrobia: 39,50 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 51,16 g Białko roślinne: 5,75 g Białko zwierzęce: 29,37 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,57 g Cholesterol: 161,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 731 = 3042 kJ Kcal z tłuszczu 33,73 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 49,44 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 90,36 g Błonnik: 8,16 g Skrobia: 64,93 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,82 g Białko roślinne: 8,97 g Białko zwierzęce: 20,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,40 g Cholesterol: 175,45 mg</p>	<p>Energia: Kcal 758 = 3195 kJ Kcal z tłuszczu 8,37 % Kcal z białka 37,69 % Kcal z węglowodanów 58,18 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 110,25 g Błonnik: 15,68 g Skrobia: 69,75 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 71,43 g Białko roślinne: 3,05 g Białko zwierzęce: 16,98 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 7,05 g Cholesterol: 186,88 mg</p>	<p>Energia: Kcal 804 = 3337 kJ Kcal z tłuszczu 47,63 % Kcal z białka 14,13 % Kcal z węglowodanów 40,97 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 82,34 g Błonnik: 12,71 g Skrobia: 33,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 28,41 g Białko roślinne: 5,57 g Białko zwierzęce: 8,25 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,55 g Cholesterol: 104,32 mg</p>