

JANINA CATERING

JADŁOSPIS


Szkoły

07.10.2024 - 11.10.2024





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

 **07.10.2024** (poniedziałek)**► Obiad (E: 897kcal, B o.: 28.7g, T: 22.9g, W o.: 152.87g)**

Zupa grochowa (E: 284kcal, B o.: 14.95g, T: 2.47g, W o.: 53.79g)	1 porcja
Kluski śląskie ze skwarkami (E: 345kcal, B o.: 8.49g, T: 14.73g, W o.: 45.42g)	1 porcja
Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym (E: 122kcal, B o.: 4.19g, T: 4.6g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	897 kcal	Białko ogółem:	28.7 g
Tłuszcz:	22.9 g	Węglowodany ogółem:	152.87 g

 **08.10.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 611kcal, B o.: 53.97g, T: 20.52g, W o.: 60.4g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 144kcal, B o.: 13.52g, T: 7.82g, W o.: 6.63g)	1.5 porcji
Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką (E: 280kcal, B o.: 36.62g, T: 11.44g, W o.: 9.12g)	2 porcje
kasza jęczmienna gotowana (E: 112kcal, B o.: 2.3g, T: 0.73g, W o.: 25g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	611 kcal	Białko ogółem:	53.97 g
Tłuszcz:	20.52 g	Węglowodany ogółem:	60.4 g

 **09.10.2024** (środa)

► **Obiad (E: 762kcal, B o.: 46.68g, T: 29.15g, W o.: 84.22g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 196kcal, B o.: 14.85g, T: 6.45g, W o.: 22.42g) 1 porcja

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:	762 kcal	Białko ogółem:	46.68 g
Tłuszcz:	29.15 g	Węglowodany ogółem:	84.22 g

 **10.10.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 1076kcal, B o.: 40.36g, T: 53.29g, W o.: 124.09g)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 60kcal, B o.: 2.28g, T: 0.64g, W o.: 13.44g)	0.5 porcji
Ryba smażona (E: 443kcal, B o.: 22.78g, T: 29.23g, W o.: 22.66g)	1 porcja
Ziemniaki puree (E: 330kcal, B o.: 4.3g, T: 21.32g, W o.: 31.13g)	1 porcja
Zielone warzywa na parze (E: 91kcal, B o.: 7.03g, T: 1g, W o.: 15.52g)	1 porcja
Dip jogurtowy (E: 16kcal, B o.: 1.15g, T: 0.5g, W o.: 1.58g)	1 porcja
Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1076 kcal	Białko ogółem:	40.36 g
Tłuszcz:	53.29 g	Węglowodany ogółem:	124.09 g

 11.10.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 706kcal, B o.: 36.39g, T: 23.41g, W o.: 94.69g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 386kcal, B o.: 25.32g, T: 17.37g, W o.: 35.19g) 1 porcja

Racuchy z jabłkiem na maślanie (E: 281kcal, B o.: 10.55g, T: 5.87g, W o.: 50.06g) 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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	706 kcal	Białko ogółem:	36.39 g
Tłuszcz:	23.41 g	Węglowodany ogółem:	94.69 g

PRZEPIS: Zupa grochowa - 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

PRZEPIS: Kluski śląskie ze skwarkami - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w mundurkach i obrać. Gdy wystygną przepuścić przez maszynkę, dodać mąkę i jajko, posolić i ugnieść ciasto. Z ciasta formować małe kulki i zrobić wgniecenie na środku. Wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować, aż wypłyną na powierzchnię. Boczek pokroić w drobną kosteczkę, usmażyć na suchej patelni, doprawić do smaku

PRZEPIS: Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- 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. Począć ok. 20 min, aż zmięknie. Dodać pokrojoną paprykę i posiekaną pietruszkę oraz rzeżuchę. Olej wymieszać z octem i cukrem, dodać do surówki i wymieszać całość.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru - 1 porcja

- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie (1200 ml) z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać miód.

PRZEPIS: Rosół z kurzy z lanym ciastem - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (72g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/6 łyżki (2g)
- 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)
- 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: Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką - 2 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Papryka zielona - 1/5 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** kasza jęczmienna gotowana - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (33g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować zgodnie z instrukcją

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 z fasolki szparagowej, zabelana - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (25g)
- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1/4 sztuki (25g)

**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: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji**

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Ziemniaki obrane, pokroić w kostkę. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać około szklankę wywaru z grzybków (grzyby można wykorzystać na farsz do uszek), dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem.

PRZEPIS: Ryba smażona - 6 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 sztuk (950g)
- 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 rozmrozić, 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: 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: Zielone warzywa na parze - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Groszek cukrowy - 2 garście (110g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Dip jogurtowy - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

.Wymieszać, doprawić solą

PRZEPIS: Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Porzeczki czerwone - 5 i 2/3 garści (250g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie (1200 ml) z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać miód.

PRZEPIS: Zupa krem wielowarzywny z grzankami - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 4 łyżki (40g)
- Wołowina, szponder - 1/7 porcji (25g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Chleb graham - 3/4 kromki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Racuchy z jabłkiem na maślanie - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Maślanka naturalna - 2/3 szklanki (150ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

poniedziałek (2024-10-07)	wtorek (2024-10-08)	środa (2024-10-09)	czwartek (2024-10-10)	piątek (2024-10-11)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grochowa Kluski śląskie ze skwarkami Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Kompot jabłkowy bez cukru	Rosół z kury z lanym ciastem Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką kasza jęczmienna gotowana Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa z fasolki szparagowej, zabelana Makaron w sosie mięsno-pomidorowym Lemoniada cytrynowa	Barszcz czerwony z ziemniakami Ryba smażona Ziemniaki puree Zielone warzywa na parze Dip jogurtowy Kompot porzeczkowy	Zupa krem wielowarzywny z grzankami Racuchy z jabłkiem na maślanie Lemoniada cytrynowa

poniedziałek (2024-10-07)	wtorek (2024-10-08)	środa (2024-10-09)	czwartek (2024-10-10)	piątek (2024-10-11)
<p>Energia: Kcal 897 = 3756 kJ Kcal z tłuszczu 22,98 % Kcal z białka 12,80 % Kcal z węglowodanów 68,17 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 152,87 g Błonnik: 24,03 g Skrobia: 62,64 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 28,70 g Białko roślinne: 15,89 g Białko zwierzęce: 1,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,90 g Cholesterol: 108,62 mg</p>	<p>Energia: Kcal 611 = 2567 kJ Kcal z tłuszczu 30,23 % Kcal z białka 35,33 % Kcal z węglowodanów 39,54 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 60,40 g Błonnik: 13,50 g Skrobia: 23,87 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 53,97 g Białko roślinne: 3,74 g Białko zwierzęce: 34,98 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,52 g Cholesterol: 142,88 mg</p>	<p>Energia: Kcal 762 = 3172 kJ Kcal z tłuszczu 34,43 % Kcal z białka 24,50 % Kcal z węglowodanów 44,21 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 84,22 g Błonnik: 17,84 g Skrobia: 10,14 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 46,68 g Białko roślinne: 0,32 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,15 g Cholesterol: 85,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1076 = 4473 kJ Kcal z tłuszczu 44,57 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 46,13 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 124,09 g Błonnik: 31,37 g Skrobia: 45,04 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 40,36 g Białko roślinne: 5,80 g Białko zwierzęce: 2,14 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,29 g Cholesterol: 208,95 mg</p>	<p>Energia: Kcal 706 = 2935 kJ Kcal z tłuszczu 29,84 % Kcal z białka 20,62 % Kcal z węglowodanów 53,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 94,69 g Błonnik: 16,22 g Skrobia: 19,52 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,39 g Białko roślinne: 0,82 g Białko zwierzęce: 7,10 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,41 g Cholesterol: 235,15 mg</p>