

JANINA CATERING

JADŁOSPIS



Szkoły

09.09.2024 - 13.09.2024





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

 **09.09.2024** (poniedziałek)**► Obiad (E: 703kcal, B o.: 22.38g, T: 20.23g, W o.: 113.35g)**

Zupa szpinakowa (E: 249kcal, B o.: 6.12g, T: 14.32g, W o.: 25.57g) 1 porcja

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

Jogurt grecki z pełnego mleka (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 1.5g, W o.: 1.19g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

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:	703 kcal	Białko ogółem:	22.38 g
Tłuszcz:	20.23 g	Węglowodany ogółem:	113.35 g

 10.09.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 642kcal, B o.: 54.57g, T: 19.52g, W o.: 69.57g)**

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 (E: 244kcal, B o.: 36.64g, T: 7.24g, W o.: 9.16g)	2 porcje
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g)	3/4 szklanki (120g)
sałatka szwedzka (E: 51kcal, B o.: 0.24g, T: 3.09g, W o.: 5.33g)	1.5 porcji
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	642 kcal	Białko ogółem:	54.57 g
Tłuszcz:	19.52 g	Węglowodany ogółem:	69.57 g

 **11.09.2024** (środa)**► Obiad (E: 772kcal, B o.: 29.41g, T: 24.06g, W o.: 117.02g)**

Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami (E: 301kcal, B o.: 17.1g, T: 8.24g, W o.: 44.02g) 1 porcja

Kluski śląskie ze skwarkami (E: 345kcal, B o.: 8.49g, T: 14.73g, W o.: 45.42g) 1 porcja

Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym (E: 87kcal, B o.: 3.3g, T: 0.92g, W o.: 18.14g) 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:	772 kcal	Białko ogółem:	29.41 g
Tłuszcz:	24.06 g	Węglowodany ogółem:	117.02 g

 **12.09.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 969kcal, B o.: 52.69g, T: 48.37g, W o.: 89.57g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g)	1 porcja
Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka (E: 344kcal, B o.: 32.43g, T: 20.75g, W o.: 8.5g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 64kcal, B o.: 1.62g, T: 0.09g, W o.: 14.76g)	1 sztuka (90g)
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 213kcal, B o.: 1.16g, T: 19.01g, W o.: 9.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	969 kcal	Białko ogółem:	52.69 g
Tłuszcz:	48.37 g	Węglowodany ogółem:	89.57 g

 **13.09.2024** (piątek)**► Obiad (E: 825kcal, B o.: 46.18g, T: 38.64g, W o.: 78.93g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 386kcal, B o.: 25.32g, T: 17.37g, W o.: 35.19g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 222kcal, B o.: 11.39g, T: 14.62g, W o.: 11.33g)	0.5 porcji
Puree ziemniaczane z koperkiem (E: 122kcal, B o.: 2.36g, T: 5.62g, W o.: 15.94g)	0.5 porcji
Zielone warzywa na parze (E: 91kcal, B o.: 7.03g, T: 1g, W o.: 15.52g)	1 porcja
woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	825 kcal	Białko ogółem:	46.18 g
Tłuszcz:	38.64 g	Węglowodany ogółem:	78.93 g

PRZEPIS: Zupa szpinakowa - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/3 sztuki (47g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/3 garści (33g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (42g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Odkroić zielone liście pora, pozostawiając białą i jasnozieloną część. Przekroić ją wzdłuż na 2 części, opłukać i pokroić na plasterki. Wrzucić do garnka, posolić i podsmażyć co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, wymieszać i smażyć jeszcze przez około minutę. Wlać gorący bulion i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać obrany i przepołowiony ząbek czosnku, opłukane liście szpinaku (lub rozmrożony szpinak), wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 45 sekund, następnie zmiksować w pojemniku blendera z dodatkiem śmietanki lub mleka.

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 kury 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 - 2 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- 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)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** sałatka szwedzka - 1.5 porcji

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (8g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Marchew, gotowana - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

....

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: Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami - 1 porcja

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/7 porcji (33g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, surowa - (28g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

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: Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (63g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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 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:** Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka - 1 porcja

- Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 łyżeczki (18g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (170g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Oczyszczyć i wysuszyć udka i doprawić solą i pieprzem. Odłożyć na bok. W małym rondelku rozgrzać oliwę z oliwek. Dodać czosnek, paprykę, pietruszkę i oregano. Podgrzewać przez około 1 minutę na średnim ogniu, nie przypalić ziół i czosnku. Wlać mieszaninę oleju i ziół na udka i upewnić się, że są dokładnie nią pokryte. Umieścić udka w naczyniu żaroodpornym i piec przez około 45 minut lub do momentu, kiedy udka będą ugotowane. Pod koniec pieczenia włączyć termoobieg, żeby udka się bardziej przypiekły.

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: 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: 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: Puree ziemniaczane z koperkiem - 0.5 porcji

- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (18ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (91g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich lekko podgrzane mleko. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Posypać koperkiem. 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: woda z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

poniedziałek (2024-09-09)	wtorek (2024-09-10)	środa (2024-09-11)	czwartek (2024-09-12)	piątek (2024-09-13)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką Jogurt grecki z pełnego mleka Herbata ziołowa, parzona	Rosół z kury z lanym ciastem Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana sałatka szwedzka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami Kluski śląskie ze skwarkami Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym Lemoniada cytrynowa	Zupa ogórkowa Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem wielowarzywny z grzankami Ryba smażona Puree ziemniaczane z koperkiem Zielone warzywa na parze woda z cytryną

poniedziałek (2024-09-09)	wtorek (2024-09-10)	środa (2024-09-11)	czwartek (2024-09-12)	piątek (2024-09-13)
<p>Energia: Kcal 703 = 2940 kJ Kcal z tłuszczu 25,90 % Kcal z białka 12,73 % Kcal z węglowodanów 64,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 113,35 g Błonnik: 12,84 g Skrobia: 77,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 22,38 g Białko roślinne: 4,28 g Białko zwierzęce: 1,06 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,23 g Cholesterol: 170,50 mg</p>	<p>Energia: Kcal 642 = 2686 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 34,00 % Kcal z węglowodanów 43,35 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 69,57 g Błonnik: 14,49 g Skrobia: 27,35 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 54,57 g Białko roślinne: 4,10 g Białko zwierzęce: 34,90 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,52 g Cholesterol: 130,08 mg</p>	<p>Energia: Kcal 772 = 3221 kJ Kcal z tłuszczu 28,05 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 60,63 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 117,02 g Błonnik: 21,18 g Skrobia: 33,71 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,41 g Białko roślinne: 0,32 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,06 g Cholesterol: 124,23 mg</p>	<p>Energia: Kcal 969 = 4029 kJ Kcal z tłuszczu 44,93 % Kcal z białka 21,75 % Kcal z węglowodanów 36,97 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 89,57 g Błonnik: 18,55 g Skrobia: 37,85 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 52,69 g Białko roślinne: 1,62 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,37 g Cholesterol: 200,91 mg</p>	<p>Energia: Kcal 825 = 3425 kJ Kcal z tłuszczu 42,15 % Kcal z białka 22,39 % Kcal z węglowodanów 38,27 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 78,93 g Błonnik: 14,27 g Skrobia: 40,93 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 46,18 g Białko roślinne: 1,24 g Białko zwierzęce: 0,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,64 g Cholesterol: 186,28 mg</p>