

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS


Szkoły

**28.10.2024 - 31.10.2024**





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

 **28.10.2024** (poniedziałek)**► Obiad (E: 801kcal, B o.: 50.71g, T: 35.94g, W o.: 72.26g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 330kcal, B o.: 27.89g, T: 15.59g, W o.: 21.44g) 1.5 porcji

Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (E: 432kcal, B o.: 22.3g, T: 20.18g, W o.: 41.38g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	801 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	50.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	35.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	72.26 g

 **29.10.2024** (wtorek)**► Obiad (E: 726kcal, B o.: 44.79g, T: 22.89g, W o.: 93.75g)**

Zupa jesienna z ziemniakami i dynią (E: 364kcal, B o.: 22.07g, T: 15.72g, W o.: 36.26g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką (E: 140kcal, B o.: 18.31g, T: 5.72g, W o.: 4.56g) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g) 3/4 szklanki (120g)

Ogórki konserwowe (E: 19kcal, B o.: 0.24g, T: 0.08g, W o.: 4.48g) 8 sztuk (80g)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	726 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	44.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	22.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	93.75 g

 **30.10.2024** (środa)**► Obiad (E: 750kcal, B o.: 47.65g, T: 34.31g, W o.: 67.33g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	1 porcja
Kotlety schabowe (E: 233kcal, B o.: 30.96g, T: 6.83g, W o.: 12.69g)	1.5 porcji
Ziemniaki puree (E: 330kcal, B o.: 4.3g, T: 21.32g, W o.: 31.13g)	1 porcja
Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym (E: 87kcal, B o.: 3.3g, T: 0.92g, W o.: 18.14g)	1 porcja
woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	750 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	47.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	34.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	67.33 g

 **31.10.2024** (czwartek)**► Obiad (E: 878kcal, B o.: 34.21g, T: 19.3g, W o.: 158.08g)**

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
Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą (E: 113kcal, B o.: 7.95g, T: 1.5g, W o.: 19.11g)	1 porcja
Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	878 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	19.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	158.08 g

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (144g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (41g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (24g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1/4 szklanki (30g)
- 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:** Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella - 2 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 6 garści (150g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)

**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:** 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 jesienna z ziemniakami i dynią - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia - 1/8 sztuki (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)
- 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:** Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Papryka zielona - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 1 i 2/3 łyżki (13g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (75g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**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: Rosół 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 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: 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 kolorowa 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:** woda z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

**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 angielskie 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:** Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Por i kapustę pekińską posiekać, następnie przełożyć do miseczki. Pomarańcze obrać ze skórki, następnie podzielić na cząstki i wyjąć miąższ z błonek. Rozdrobnić na mniejsze kawałki i razem z sokiem z owoców (jeśli taki się pojawił) dodać do miski. Doprawić pieprzem, dodać jogurt i dokładnie wymieszać.

**PRZEPIS:** Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczele - 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.

poniedziałek (2024-10-28)	wtorek (2024-10-29)	środa (2024-10-30)	czwartek (2024-10-31)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Lemoniada cytrynowa	Zupa jesienna z ziemniakami i dynią Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki konserwowe Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z kury z lanym ciastem Kotlety schabowe Ziemniaki puree Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym woda z cytryną	Zupa grochowa Kluski śląskie ze skwarkami Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą Kompot porzeczkowy

poniedziałek (2024-10-28)	wtorek (2024-10-29)	środa (2024-10-30)	czwartek (2024-10-31)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>801 = 3324 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>40,38 %</b> Kcal z białka <b>25,32 %</b> Kcal z węglowodanów <b>36,08 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>72,26 g</b> Błonnik: <b>13,86 g</b> Skrobia: <b>8,33 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>50,71 g</b> Białko roślinne: <b>3,80 g</b> Białko zwierzęce: <b>24,20 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>35,94 g</b> Cholesterol: <b>167,48 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>726 = 3034 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,38 %</b> Kcal z białka <b>24,68 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,65 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>93,75 g</b> Błonnik: <b>18,32 g</b> Skrobia: <b>46,98 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>44,79 g</b> Białko roślinne: <b>6,85 g</b> Białko zwierzęce: <b>34,14 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>22,89 g</b> Cholesterol: <b>128,10 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>750 = 3133 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>41,17 %</b> Kcal z białka <b>25,41 %</b> Kcal z węglowodanów <b>35,91 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>67,33 g</b> Błonnik: <b>9,51 g</b> Skrobia: <b>41,26 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>47,65 g</b> Białko roślinne: <b>4,73 g</b> Białko zwierzęce: <b>29,55 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>34,31 g</b> Cholesterol: <b>213,32 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>878 = 3668 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>19,78 %</b> Kcal z białka <b>15,59 %</b> Kcal z węglowodanów <b>72,02 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>158,08 g</b> Błonnik: <b>38,95 g</b> Skrobia: <b>60,15 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,21 g</b> Białko roślinne: <b>16,77 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,75 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>19,30 g</b> Cholesterol: <b>110,95 mg</b></p>