

JANINA CATERING

JADŁOSPIS


Szkoła

25.11.2024 - 29.11.2024





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. ORZECZY
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

 **25.11.2024** (poniedziałek)**► Obiad (E: 718kcal, B o.: 55.38g, T: 24.98g, W o.: 191.04g)**

Zupa fasolowa (E: 323kcal, B o.: 11.94g, T: 10.81g, W o.: 46.17g) 1 porcja

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 387kcal, B o.: 43.17g, T: 14.09g, W o.: 143.18g) 1.5 porcji

woda z cytryną i miętą (E: 8kcal, B o.: 0.27g, T: 0.08g, W o.: 1.69g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	718 kcal	Białko ogółem:	55.38 g
Tłuszcz:	24.98 g	Węglowodany ogółem:	191.04 g

 26.11.2024 (wtorek)

► **Obiad (E: 822kcal, B o.: 37.37g, T: 17.82g, W o.: 138.4g)**

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

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z pietruszką zieloną i marchewką (E: 446kcal, B o.: 29.55g, T: 12.2g, W o.: 61.79g) 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)

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:	822 kcal	Białko ogółem:	37.37 g
Tłuszcz:	17.82 g	Węglowodany ogółem:	138.4 g

 27.11.2024 (środa)**► Obiad (E: 879kcal, B o.: 42.88g, T: 38.35g, W o.: 97.19g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 443kcal, B o.: 22.78g, T: 29.23g, W o.: 22.66g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g)	1 i 1/3 sztuki (120g)
Jesienna surówka z buraka (E: 40kcal, B o.: 1.22g, T: 0.74g, W o.: 7.97g)	0.5 porcji
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 38kcal, B o.: 0.77g, T: 0.27g, W o.: 9.83g)	0.5 porcji

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	879 kcal	Białko ogółem:	42.88 g
Tłuszcz:	38.35 g	Węglowodany ogółem:	97.19 g



28.11.2024 (czwartek)

► Obiad (E: 582kcal, B o.: 39.41g, T: 10.79g, W o.: 89.46g)

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g) 1 porcja

Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko (E: 340kcal, B o.: 29.33g, T: 4.48g, W o.: 49.53g) 1 porcja

Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	582 kcal	Białko ogółem:	39.41 g
Tłuszcz:	10.79 g	Węglowodany ogółem:	89.46 g

 29.11.2024 (piątek)

► **Obiad (E: 687kcal, B o.: 31.41g, T: 17.82g, W o.: 109.28g)**

Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą (E: 311kcal, B o.: 17.35g, T: 10g, W o.: 42.14g) 1 porcja

Racuchy z jabłkiem na maślanie (E: 374kcal, B o.: 14.06g, T: 7.82g, W o.: 66.74g) 2 porcje

Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	687 kcal	Białko ogółem:	31.41 g
Tłuszcz:	17.82 g	Węglowodany ogółem:	109.28 g

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, gotowana - 1/2 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę, doprawić do smaku. Przed podaniem posypać pietruszką.

PRZEPIS: Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 1.5 porcji

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Ser mozzarella, light - (15g)
- Makaron, gotowany - (150g)
- Sos pomidorowy z bazylią - (195g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

PRZEPIS: woda z cytryną i miętą - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

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:** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z pietruszką zieloną i marchewką - 1.5 porcji

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/5 sztuki (470g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/4 łyżki (6g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę białą sparzyć, liście rozłożyć na stole i delikatnie rozbić. Mięso umyć, oddzielić od kości, pokroić w kawałki i wymieszać z podsmażoną na oleju cebulą. Ryż ugotować w osolonej wodzie. Ugotowaną i poszatowaną kapustę dodać do farszu. Ryż połączyć z mięsem, przyprawić i wymieszać. Piec w 160 stopniach ok 15 min. Gdy gołąbki będą miękkie, dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i koncentratem pomidorowym. Zagotować.

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: 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:** Jesienna surówka z buraka - 4 porcje

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Marchew - 4 i 3/4 sztuki (220g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Posypać nasionami dyni lub słonecznika.

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: Rosół z kury 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: Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

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: Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Kielbasa Myśliwska, sucha - 1/4 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kielbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

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 (2024-11-25)	wtorek (2024-11-26)	środa (2024-11-27)	czwartek (2024-11-28)	piątek (2024-11-29)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa fasolowa Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki woda z cytryną i miętą	Zupa ziemniaczana ze śmietanką Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z pietruszką zieloną i marchewką Ziemniaki, gotowane w wodzie Lemoniada cytrynowa	Zupa ogórkowa Ryba smażona Ziemniaki, gotowane w wodzie Jesienna surówka z buraka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z kury z lanym ciastem Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko Kompot jabłkowy bez cukru	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą Racuchy z jabłkiem na maślanie Herbata ziołowa, parzona

poniedziałek (2024-11-25)	wtorek (2024-11-26)	środa (2024-11-27)	czwartek (2024-11-28)	piątek (2024-11-29)
<p>Energia: Kcal 718 = 2766 kJ Kcal z tłuszczu 31,31 % Kcal z białka 30,85 % Kcal z węglowodanów 106,43 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 191,04 g Błonnik: 37,76 g Skrobia: 55,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 55,38 g Białko roślinne: 3,18 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,98 g Cholesterol: 2,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 822 = 3473 kJ Kcal z tłuszczu 19,51 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 67,35 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 138,40 g Błonnik: 19,72 g Skrobia: 77,01 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 37,37 g Białko roślinne: 2,48 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,82 g Cholesterol: 65,26 mg</p>	<p>Energia: Kcal 879 = 3665 kJ Kcal z tłuszczu 39,27 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 44,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 97,19 g Błonnik: 14,60 g Skrobia: 57,66 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 42,88 g Białko roślinne: 5,85 g Białko zwierzęce: 1,06 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,35 g Cholesterol: 198,96 mg</p>	<p>Energia: Kcal 582 = 2451 kJ Kcal z tłuszczu 16,69 % Kcal z białka 27,09 % Kcal z węglowodanów 61,48 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 89,46 g Błonnik: 14,74 g Skrobia: 34,95 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 39,41 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 10,79 g Cholesterol: 109,72 mg</p>	<p>Energia: Kcal 687 = 2874 kJ Kcal z tłuszczu 23,34 % Kcal z białka 18,29 % Kcal z węglowodanów 63,63 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 109,28 g Błonnik: 19,67 g Skrobia: 22,23 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,41 g Białko roślinne: 10,14 g Białko zwierzęce: 15,50 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,82 g Cholesterol: 200,20 mg</p>