

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoła

**20.01.2025 - 24.01.2025**





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



20.01.2025 (poniedziałek)

**► Obiad (E: 838kcal, B o.: 41.88g, T: 34.35g, W o.: 95.96g)**

Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą (E: 99kcal, B o.: 4.25g, T: 3.89g, W o.: 12.15g) 0.5 porcji

Chili con carne z śmietanką i ryżem (E: 737kcal, B o.: 37.63g, T: 30.46g, W o.: 83.41g) 1 porcja

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	838 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	41.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	34.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	95.96 g



21.01.2025 (wtorek)

**► Obiad (E: 788kcal, B o.: 37.47g, T: 37.58g, W o.: 82.02g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	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)
Surówka colesław (E: 89kcal, B o.: 1.99g, T: 2.49g, W o.: 15.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	788 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	37.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	37.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	82.02 g



22.01.2025 (środa)

**► Obiad (E: 821kcal, B o.: 34.93g, T: 14.31g, W o.: 148.32g)**

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 197kcal, B o.: 12.93g, T: 5.92g, W o.: 27.93g) 1 porcja

Placki ziemniaczane (E: 536kcal, B o.: 16.98g, T: 5.72g, W o.: 108.96g) 2 porcje

Jogurt grecki z pełnego mleka (E: 49kcal, B o.: 4.5g, T: 2.5g, W o.: 1.99g) 2 i 1/2 łyżki (50g)

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>	821 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	14.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	148.32 g



23.01.2025 (czwartek)

**► Obiad (E: 683kcal, B o.: 42.35g, T: 18.33g, W o.: 93.14g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 269kcal, B o.: 20.33g, T: 10.67g, W o.: 24.27g) 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)

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

Alergeny  
1,3,7,9,10

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	683 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	42.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	18.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	93.14 g



24.01.2025 (piątek)

**► Obiad (E: 698kcal, B o.: 27.83g, T: 10.69g, W o.: 128.08g)**

Zupa grochowa (E: 426kcal, B o.: 22.43g, T: 3.71g, W o.: 80.69g) 1.5 porcji

Pierogi z truskawkami i omastą (E: 270kcal, B o.: 5.36g, T: 6.98g, W o.: 47.21g) 1.5 porcji

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	698 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	27.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	10.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	128.08 g

**PRZEPIS:** Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą - 0.5 porcji

- Brokuły - 1/8 sztuki (13g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (23g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, surowa - 1/8 szklanki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1/8 sztuki (11g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokuła. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

**PRZEPIS:** Chili con carne z śmietanką i ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 10 łyżek (80g)
- Wołowina mielona - 2/3 szklanki (100g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:****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:** 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:** Surówka colesław - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)

**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 - 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 kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior ora zstrączki. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS:** Placki ziemniaczane - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)

**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:** Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- 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:** 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 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 - 1.5 porcji

- Groch łuskany, połówki - 1/3 szklanki (75g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Boczek wędzony bez kości - 3/4 plastra (8g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- 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:** Pierogi z truskawkami i omastą - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 łyżki (49g)
- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (49g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczek i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą Chili con carne z śmietanką i ryżem Herbata ziołowa, parzona	Rosół z kury z lanym ciastem Ryba smażona Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka colesław Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Placki ziemniaczane Jogurt grecki z pełnego mleka Lemoniada cytrynowa	Zupa pomidorowa z makaronem Gulasz wieprzowy z warzywami i śmietanką Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot jabłkowy bez cukru	Zupa grochowa Pierogi z truskawkami i omastą Herbata malinowa

poniedziałek (2025-01-20)	wtorek (2025-01-21)	środa (2025-01-22)	czwartek (2025-01-23)	piątek (2025-01-24)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>838 = 3500 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>36,89 %</b> Kcal z białka <b>19,99 %</b> Kcal z węglowodanów <b>45,80 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>95,96 g</b> Błonnik: <b>18,53 g</b> Skrobia: <b>40,49 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>41,88 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>2,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>34,35 g</b> Cholesterol: <b>113,41 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>788 = 3291 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>42,92 %</b> Kcal z białka <b>19,02 %</b> Kcal z węglowodanów <b>41,63 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>82,02 g</b> Błonnik: <b>13,66 g</b> Skrobia: <b>35,72 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>37,47 g</b> Białko roślinne: <b>6,07 g</b> Białko zwierzęce: <b>1,06 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>37,58 g</b> Cholesterol: <b>188,47 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>821 = 3440 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>15,69 %</b> Kcal z białka <b>17,02 %</b> Kcal z węglowodanów <b>72,26 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>148,32 g</b> Błonnik: <b>23,22 g</b> Skrobia: <b>84,74 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,93 g</b> Białko roślinne: <b>0,32 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>14,31 g</b> Cholesterol: <b>198,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>683 = 2864 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,15 %</b> Kcal z białka <b>24,80 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,55 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>93,14 g</b> Błonnik: <b>12,14 g</b> Skrobia: <b>41,67 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>42,35 g</b> Białko roślinne: <b>7,42 g</b> Białko zwierzęce: <b>33,62 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>18,33 g</b> Cholesterol: <b>119,14 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>698 = 2921 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>13,78 %</b> Kcal z białka <b>15,95 %</b> Kcal z węglowodanów <b>73,40 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>128,08 g</b> Błonnik: <b>17,04 g</b> Skrobia: <b>92,28 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>27,83 g</b> Białko roślinne: <b>20,85 g</b> Białko zwierzęce: <b>1,13 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>10,69 g</b> Cholesterol: <b>23,18 mg</b></p>