

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoła

03.03.2025 - 07.03.2025





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. 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

Firma "Janina- Catering" Piotr Plaza zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie



03.03.2025 (poniedziałek)

► Obiad (E: 781kcal, B o.: 36.45g, T: 27.86g, W o.: 100.25g)

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

Makaron w sosie mięsno- pomidorowym (E: 527kcal, B o.: 31.31g, T: 22.53g, W o.: 52.36g) 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**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	781 kcal	Białko ogółem:	36.45 g
Tłuszcz:	27.86 g	Węglowodany ogółem:	100.25 g



04.03.2025 (wtorek)

► Obiad (E: 870kcal, B o.: 49.42g, T: 31g, W o.: 105.83g)

Rosół z makaronem (E: 198kcal, B o.: 11.11g, T: 4.67g, W o.: 28.67g)	1 porcja
Kotlety z piersi kurczaka (E: 176kcal, B o.: 25.45g, T: 3.48g, W o.: 10.86g)	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
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:	870 kcal	Białko ogółem:	49.42 g
Tłuszcz:	31 g	Węglowodany ogółem:	105.83 g



05.03.2025 (środa)

► Obiad (E: 629kcal, B o.: 15.57g, T: 29.23g, W o.: 81.31g)

Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 119kcal, B o.: 4.56g, T: 1.28g, W o.: 26.87g) 1 porcja

Pierogi z serem i omastą (E: 471kcal, B o.: 10.49g, T: 27.78g, W o.: 45g) 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:	629 kcal	Białko ogółem:	15.57 g
Tłuszcz:	29.23 g	Węglowodany ogółem:	81.31 g

 **06.03.2025** (czwartek)**► Obiad (E: 723kcal, B o.: 52.78g, T: 25.64g, W o.: 77.48g)**

Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana (E: 167kcal, B o.: 11.62g, T: 5.81g, W o.: 18.38g) 0.5 porcji

Gulasz z warzywami (E: 319kcal, B o.: 36.83g, T: 16.4g, W o.: 7.1g) 1 porcja

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

sałatka szwedzka (E: 34kcal, B o.: 0.16g, T: 2.06g, W o.: 3.55g) 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:	723 kcal	Białko ogółem:	52.78 g
Tłuszcz:	25.64 g	Węglowodany ogółem:	77.48 g



07.03.2025 (piątek)

► Obiad (E: 702kcal, B o.: 53.96g, T: 19.55g, W o.: 85.59g)

Zupa brokułowa z warzywami (E: 247kcal, B o.: 29.87g, T: 3.06g, W o.: 30.63g) 1 porcja

Miruna pieczona w przyprawach z surówką z białej kapusty i ziemniakami (E: 447kcal, B o.: 23.82g, T: 16.41g, W o.: 53.27g) 1.5 porcji

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

Alergeny
1,2,3,4,7,9**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	702 kcal	Białko ogółem:	53.96 g
Tłuszcz:	19.55 g	Węglowodany ogółem:	85.59 g

**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, przyprawę, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

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:** Rosół z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (34g)
- 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)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (5g)
- 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 z piersi kurczaka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (4g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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: 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 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: Pierogi z serem i omastą - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 łyżki (49g)
- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Twaróg sernikowy - 2 i 1/2 łyżki (75g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wsypać 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 sera białego 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.

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 jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalarepa - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (45g)
- Mleko 1% tłuszczu - (20ml)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić w drobne paski, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w cienkie paski- Julienne, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Gulasz z warzywami - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 i 1/3 sztuki (87g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica - 1/3 sztuki (167g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć i pokroić w kostkę. Smażyć na oleju około 15 min. Dodać pokrojoną drobno cebulę i sprasowany czosnek, kiedy mięso zacznie się rumienić. Dodać warzywa i dusić przez 15 min. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

PRZEPIS: sałatka szwedzka - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (5g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Marchew, gotowana - (10g)

**Sposób przygotowania:**

....

**PRZEPIS:** Zupa brokułowa z warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Brokuły, mrożone - 1/2 opakowania (225g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Miruna pieczona w przyprawach z surówką z białej kapusty i ziemniakami - 1.5 porcji

- Cebula - 1/6 sztuki (19g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (34g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (113g)
- Ogórek kwaszony - 3/4 sztuki (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (11ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (203g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

...

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:**

...

poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana ze śmietanką Makaron w sosie mięsno-pomidorowym Herbata ziołowa, parzona	Rosół z makaronem Kotlety z piersi kurczaka Ziemniaki puree Zielone warzywa na parze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Barszcz czerwony z ziemniakami Pierogi z serem i omastą Lemoniada cytrynowa	Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana Gulasz z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana sałatka szwedzka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa z warzywami Miruna pieczona w przyprawach z surówką z białej kapusty i ziemniakami woda z cytryną i miętą

poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)
<p>Energia: Kcal 781 = 3264 kJ Kcal z tłuszczu 32,10 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 51,34 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 100,25 g Błonnik: 13,97 g Skrobia: 37,66 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,45 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,86 g Cholesterol: 56,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 870 = 3630 kJ Kcal z tłuszczu 32,07 % Kcal z białka 22,72 % Kcal z węglowodanów 48,66 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 105,83 g Błonnik: 15,33 g Skrobia: 35,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 49,42 g Białko roślinne: 4,68 g Białko zwierzęce: 24,18 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,00 g Cholesterol: 222,95 mg</p>	<p>Energia: Kcal 629 = 2622 kJ Kcal z tłuszczu 41,82 % Kcal z białka 9,90 % Kcal z węglowodanów 51,71 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 81,31 g Błonnik: 10,04 g Skrobia: 37,64 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 15,57 g Białko roślinne: 5,26 g Białko zwierzęce: 5,54 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,23 g Cholesterol: 46,35 mg</p>	<p>Energia: Kcal 723 = 3012 kJ Kcal z tłuszczu 31,92 % Kcal z białka 29,20 % Kcal z węglowodanów 42,87 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 77,48 g Błonnik: 16,13 g Skrobia: 37,33 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 52,78 g Białko roślinne: 5,79 g Białko zwierzęce: 33,50 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,64 g Cholesterol: 137,13 mg</p>	<p>Energia: Kcal 702 = 2892 kJ Kcal z tłuszczu 25,06 % Kcal z białka 30,75 % Kcal z węglowodanów 48,77 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 85,59 g Błonnik: 21,53 g Skrobia: 34,82 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 53,96 g Białko roślinne: 16,62 g Białko zwierzęce: 19,38 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,55 g Cholesterol: 61,50 mg</p>