

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoła

17.03.2025 - 21.03.2025





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. 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

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



17.03.2025 (poniedziałek)

► Obiad (E: 731kcal, B o.: 44.31g, T: 26.89g, W o.: 84.02g)

Zupa wiosenna z ziemniakami, zabelana (E: 360kcal, B o.: 25.49g, T: 11.66g, W o.: 42.01g) 1 porcja

Chili con carne z śmietanką i ryżem (E: 369kcal, B o.: 18.82g, T: 15.23g, W o.: 41.71g) 0.5 porcji

Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.3g) 2/3 szklanki (150ml)

Alergeny
1,3,7,9,10**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	731 kcal	Białko ogółem:	44.31 g
Tłuszcz:	26.89 g	Węglowodany ogółem:	84.02 g



18.03.2025 (wtorek)

► Obiad (E: 784kcal, B o.: 33.84g, T: 36.11g, W o.: 90.9g)

Zupa szpinakowa (E: 249kcal, B o.: 6.12g, T: 14.32g, W o.: 25.57g)	1 porcja
Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka (E: 253kcal, B o.: 19.84g, T: 16.54g, W o.: 7.85g)	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)
Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym (E: 122kcal, B o.: 4.19g, T: 4.6g, W o.: 18.15g)	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:	784 kcal	Białko ogółem:	33.84 g
Tłuszcz:	36.11 g	Węglowodany ogółem:	90.9 g



19.03.2025 (środa)

► Obiad (E: 708kcal, B o.: 20.12g, T: 17.94g, W o.: 119.86g)

Kapuśniak (E: 149kcal, B o.: 4.35g, T: 0.6g, W o.: 34.51g) 1 porcja

Pampuchy na parze z sosem z owoców leśnych (E: 557kcal, B o.: 15.77g, T: 17.34g, W o.: 85.05g) 1.5 porcji

Herbata ziołowa, rumianek (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.3g) 2/3 szklanki (150ml)

Alergeny
1,3,7,9**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	708 kcal	Białko ogółem:	20.12 g
Tłuszcz:	17.94 g	Węglowodany ogółem:	119.86 g



20.03.2025 (czwartek)

► Obiad (E: 941kcal, B o.: 42.01g, T: 52.29g, W o.: 81.59g)

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone (E: 404kcal, B o.: 24.44g, T: 28.13g, W o.: 12.47g)	1 porcja
Puree ziemniaczane z koperkiem (E: 262kcal, B o.: 4.7g, T: 13.29g, W o.: 31.83g)	1 porcja
Buraczki (E: 104kcal, B o.: 2.33g, T: 5.13g, W o.: 13.22g)	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:	941 kcal	Białko ogółem:	42.01 g
Tłuszcz:	52.29 g	Węglowodany ogółem:	81.59 g



21.03.2025 (piątek)

► Obiad (E: 900kcal, B o.: 54.73g, T: 41.79g, W o.: 79.7g)

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 269kcal, B o.: 20.33g, T: 10.67g, W o.: 24.27g)	1 porcja
Morszczuk panierowany (E: 410kcal, B o.: 31.01g, T: 23.21g, W o.: 19.49g)	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 z kapusty kiszonej (E: 97kcal, B o.: 0.71g, T: 7.62g, W o.: 6.82g)	1 porcja
Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g)	1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	900 kcal	Białko ogółem:	54.73 g
Tłuszcz:	41.79 g	Węglowodany ogółem:	79.7 g

**PRZEPIS:** Zupa wiosenna z ziemniakami, zabelana - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Mleko 1% tłuszczu - (40ml)
- 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, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Chili con carne z śmietanką i ryżem - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 5 łyżek (40g)
- Wołowina mielona - 1/3 szklanki (50g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- 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 sztuka (100g)

**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: Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (67g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (17g)
- Papryka czerwona - (80g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i posolić. Począć ok. 20 min, aż zmięknie. Dodać pokrojoną paprykę i posiekaną pietruszkę oraz rzeżuchę. Olej wymieszać z octem i cukrem, dodać do surówki i wymieszać całość.

**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: Kapuśniak - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pampuchy na parze z sosem z owoców leśnych - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 7 i 3/4 łyżki (94g)
- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (9g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (11ml)
- Owoce leśne, mrożone - 1/8 szklanki (19g)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (11g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (38ml)
- Maliny - (19g)

**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: Pieczone kotlety mielone - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

PRZEPIS: Puree ziemniaczane z koperkiem - 2 porcje

- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (70ml)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, wczesne - 4 sztuki (365g)
- Masło ekstra - 3 plastry (30g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich lekko podgrzane mleko. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Posypać koperkiem.

PRZEPIS: Buraczki - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

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: Morszczuk panierowany - 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 morszczuka, mrożony - 9 i 1/2 porcji (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:**

PRZEPIS: surówka z kapusty kiszzonej - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)

**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.

poniedziałek (2025-03-17)	wtorek (2025-03-18)	środa (2025-03-19)	czwartek (2025-03-20)	piątek (2025-03-21)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa wiosenna z ziemniakami, zabelana Chili con carne z śmietanką i ryżem Herbata ziołowa, parzona	Zupa szpinakowa Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka Ziemniaki, gotowane w wodzie Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kapuśniak Pampuchy na parze z sosem z owoców leśnych Herbata ziołowa, rumianek	Rosół z kury z lanym ciastem Pieczone kotlety mielone Puree ziemniaczane z koperkiem Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem Morszczuk panierowany Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z kapusty kiszonej Lemoniada cytrynowa

poniedziałek (2025-03-17)	wtorek (2025-03-18)	środa (2025-03-19)	czwartek (2025-03-20)	piątek (2025-03-21)
<p>Energia: Kcal 731 = 3045 kJ Kcal z tłuszczu 33,11 % Kcal z białka 24,25 % Kcal z węglowodanów 45,98 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 84,02 g Błonnik: 17,89 g Skrobia: 41,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 44,31 g Białko roślinne: 5,95 g Białko zwierzęce: 17,02 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,89 g Cholesterol: 131,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 784 = 3274 kJ Kcal z tłuszczu 41,45 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 46,38 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 90,90 g Błonnik: 19,18 g Skrobia: 34,82 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,84 g Białko roślinne: 9,86 g Białko zwierzęce: 20,06 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,11 g Cholesterol: 118,27 mg</p>	<p>Energia: Kcal 708 = 2955 kJ Kcal z tłuszczu 22,81 % Kcal z białka 11,37 % Kcal z węglowodanów 67,72 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 119,86 g Błonnik: 11,42 g Skrobia: 85,13 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 20,12 g Białko roślinne: 3,07 g Białko zwierzęce: 1,26 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,94 g Cholesterol: 125,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 941 = 3924 kJ Kcal z tłuszczu 50,01 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 34,68 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 81,59 g Błonnik: 14,83 g Skrobia: 35,79 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 42,01 g Białko roślinne: 5,72 g Białko zwierzęce: 1,30 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,29 g Cholesterol: 219,82 mg</p>	<p>Energia: Kcal 900 = 3743 kJ Kcal z tłuszczu 41,79 % Kcal z białka 24,32 % Kcal z węglowodanów 35,42 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 79,70 g Błonnik: 9,64 g Skrobia: 49,45 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 54,73 g Białko roślinne: 9,27 g Białko zwierzęce: 44,42 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,79 g Cholesterol: 190,34 mg</p>