

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoła "Naukowa Wyspa"

02.02.2026 - 06.02.2026





1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenica oplewiona/orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe)
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe
6. Nasiona soi
7. Mleko (łącznie z laktozą)
8. Orzechy, tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia
9. Seler
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO₂
13. Łubin
14. Mięczaki



02.02.2026 (poniedziałek)

► Obiad (E: 683kcal, B o.: 30.64g, T: 30.99g, W o.: 77.41g)

Kotlety schabowe (E: 155kcal, B o.: 20.64g, T: 4.55g, W o.: 8.46g)	1 porcja
Ziemniaki puree (E: 329kcal, B o.: 4.29g, T: 21.31g, W o.: 31.13g)	1 porcja
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: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	683 kcal	Białko ogółem:	30.64 g
Tłuszcz:	30.99 g	Węglowodany ogółem:	77.41 g
Sód:	744.38 mg	Sól:	1.83 g
Potas:	1895.93 mg	Wapń:	234.79 mg
Fosfor:	473.75 mg	Magnez:	133.18 mg
Żelazo:	4.54 mg	Cynk:	3.26 mg
Miedź:	0.57 mg	Mangan:	1.28 mg
Jod:	46.7 µg	Witamina A:	458.47 µg
Retinol:	226.2 µg	β-karoten:	1938.78 µg
Witamina D:	0.85 µg	Witamina E:	5.07 mg
Tiamina:	0.98 mg	Ryboflawina:	0.66 mg
Niacyna:	11.68 mg	Witamina B6:	1.35 mg
Foliany:	187.51 µg	Witamina B12:	1.03 µg
Witamina C:	251.27 mg		



03.02.2026 (wtorek)

► Obiad (E: 562kcal, B o.: 32.25g, T: 13.91g, W o.: 87.78g)

Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym (E: 274kcal, B o.: 20.77g, T: 11.03g, W o.: 24.43g) 1 porcja

Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (E: 129kcal, B o.: 3.61g, T: 0.77g, W o.: 27.62g) 1 porcja

Koktajl brzoskwiniowy z otrębami (E: 159kcal, B o.: 7.87g, T: 2.11g, W o.: 35.73g) 1 porcja

Alergeny

1,3,7,9



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	562 kcal	Białko ogółem:	32.25 g
Tłuszcz:	13.91 g	Węglowodany ogółem:	87.78 g
Sód:	475.85 mg	Sól:	1.18 g
Potas:	1252.61 mg	Wapń:	200.91 mg
Fosfor:	560.6 mg	Magnez:	134.32 mg
Żelazo:	4.68 mg	Cynk:	3.78 mg
Miedź:	0.4 mg	Mangan:	2.19 mg
Jod:	13.85 µg	Witamina A:	712.88 µg
Retinol:	36.4 µg	β-karoten:	4042.22 µg
Witamina D:	0.54 µg	Witamina E:	2.84 mg
Tiamina:	0.53 mg	Ryboflawina:	0.61 mg
Niacyna:	5.94 mg	Witamina B6:	0.66 mg
Foliany:	99.36 µg	Witamina B12:	0.74 µg
Witamina C:	21.18 mg		



04.02.2026 (środa)

► Obiad (E: 739kcal, B o.: 38.27g, T: 30.42g, W o.: 82.5g)

Makaron w sosie mięsno- pomidorowym z karmelizowanymi warzywami i śmietanką (E: 737kcal, B o.: 38.27g, T: 30.42g, W o.: 82.1g)

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

Wartość energetyczna:	739 kcal	Białko ogółem:	38.27 g
Tłuszcz:	30.42 g	Węglowodany ogółem:	82.5 g
Sód:	535.22 mg	Sól:	1.3 g
Potas:	1599.16 mg	Wapń:	200.64 mg
Fosfor:	387.6 mg	Magnez:	107.67 mg
Żelazo:	4.8 mg	Cynk:	2.45 mg
Miedź:	0.45 mg	Mangan:	1.09 mg
Jod:	28.51 µg	Witamina A:	1048.45 µg
Retinol:	61.4 µg	β-karoten:	6260.83 µg
Witamina D:	0.06 µg	Witamina E:	9.06 mg
Tiamina:	0.29 mg	Ryboflawina:	0.37 mg
Niacyna:	8.33 mg	Witamina B6:	1.25 mg
Foliany:	168.03 µg	Witamina B12:	0.82 µg
Witamina C:	63.64 mg		



05.02.2026 (czwartek)

► Obiad (E: 763kcal, B o.: 57.83g, T: 23.65g, W o.: 88.42g)

Zupa gulaszowa z warzywami- papryką, marchewką i cukinią (E: 634kcal, B o.: 54.22g, T: 22.88g, W o.: 60.8g)

2 porcje

Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (E: 129kcal, B o.: 3.61g, T: 0.77g, W o.: 27.62g)

1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	763 kcal	Białko ogółem:	57.83 g
Tłuszcz:	23.65 g	Węglowodany ogółem:	88.42 g
Sód:	2192.04 mg	Sól:	4.88 g
Potas:	2623.18 mg	Wapń:	290.96 mg
Fosfor:	636.12 mg	Magnez:	189.5 mg
Żelazo:	12.93 mg	Cynk:	6.96 mg
Miedź:	0.98 mg	Mangan:	2.13 mg
Jod:	102.93 µg	Witamina A:	2205.42 µg
Retinol:	0 µg	β-karoten:	13909.44 µg
Witamina D:	1.4 µg	Witamina E:	9.24 mg
Tiamina:	2.42 mg	Ryboflawina:	0.92 mg
Niacyna:	20.31 mg	Witamina B6:	2.27 mg
Foliany:	185.55 µg	Witamina B12:	1.4 µg
Witamina C:	226.26 mg		



06.02.2026 (piątek)

► Obiad (E: 786kcal, B o.: 49.09g, T: 42.57g, W o.: 53.41g)

Morszczuk panierowany (E: 614kcal, B o.: 46.5g, T: 34.82g, W o.: 29.24g)	1.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.4g)	1 i 1/4 sztuki (100g)
surówka z kapusty kiszonej (E: 97kcal, B o.: 0.71g, T: 7.62g, W o.: 6.82g)	1 porcja
woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	786 kcal	Białko ogółem:	49.09 g
Tłuszcz:	42.57 g	Węglowodany ogółem:	53.41 g
Sód:	844.53 mg	Sól:	0.67 g
Potas:	1263.75 mg	Wapń:	160.58 mg
Fosfor:	498.32 mg	Magnez:	103.65 mg
Żelazo:	3.54 mg	Cynk:	2.01 mg
Miedź:	0.35 mg	Mangan:	0.7 mg
Jod:	7.82 µg	Witamina A:	476.22 µg
Retinol:	60.2 µg	β-karoten:	2495.91 µg
Witamina D:	0.45 µg	Witamina E:	10.79 mg
Tiamina:	0.18 mg	Ryboflawina:	0.18 mg
Niacyna:	8.77 mg	Witamina B6:	0.81 mg
Foliany:	53.12 µg	Witamina B12:	2.63 µg
Witamina C:	23.02 mg		



PRZEPIS: Kotlety schabowe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



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: 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. Począkać 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 - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- 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)
- Makaron czterojajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- 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: Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty - 1 porcja

- Chleb baltonowski - 2/3 kromki (20g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/4 sztuki (20g)
- Chleb żytni razowy - 1/4 kromki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Posmarować i pokroić

PRZEPIS: Koktajl brzoskwiniowy z otrębami - 1 porcja

- Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu - (100ml)
- Brzoskwinia - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Otręby owsiane - 2 i 3/4 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

..

PRZEPIS: Makaron w sosie mięsno- pomidorowym z karmelizowanymi warzywami i śmietanką - 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 - 3/4 szklanki (80g)
- 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)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 5 łyżek (40g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Zupa gulaszowa z warzywami- papryką, marchewką i cukinią - 2 porcje

- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 4 szczypty (4g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 2 porcje (200g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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 kiszonej - 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: woda z cytryną - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kotlety schabowe Ziemniaki puree Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z mięsem gotowanym Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty Koktajl brzoskwiniowy z otrębami	Makaron w sosie mięsno-pomidorowym z karmelizowanymi warzywami i śmietanką Herbata ziołowa, parzona	Zupa gulaszowa z warzywami-papryką, marchewką i cukinią Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty	Morszczuk panierowany Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z kapusty kiszonej woda z cytryną

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)
Energia: Kcal 683 = 2860 kJ Kcal z tłuszczu 40,84 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 45,34 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 77,41 g Błonnik: 13,95 g Skrobia: 34,68 g Białko: Białko ogółem: 30,64 g Białko roślinne: 7,74 g Białko zwierzęce: 20,98 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,99 g Cholesterol: 136,27 mg	Energia: Kcal 562 = 2354 kJ Kcal z tłuszczu 22,28 % Kcal z białka 22,95 % Kcal z węglowodanów 62,48 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 87,78 g Błonnik: 9,69 g Skrobia: 28,67 g Białko: Białko ogółem: 32,25 g Białko roślinne: 4,02 g Białko zwierzęce: 16,61 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,91 g Cholesterol: 97,24 mg	Energia: Kcal 739 = 3086 kJ Kcal z tłuszczu 37,05 % Kcal z białka 20,71 % Kcal z węglowodanów 44,65 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 82,50 g Błonnik: 16,61 g Skrobia: 0,71 g Białko: Białko ogółem: 38,27 g Białko roślinne: 4,96 g Białko zwierzęce: 20,20 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,42 g Cholesterol: 71,40 mg	Energia: Kcal 763 = 3199 kJ Kcal z tłuszczu 27,90 % Kcal z białka 30,32 % Kcal z węglowodanów 46,35 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 88,42 g Błonnik: 16,92 g Skrobia: 31,50 g Białko: Białko ogółem: 57,83 g Białko roślinne: 5,72 g Białko zwierzęce: 42,80 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,65 g Cholesterol: 112,00 mg	Energia: Kcal 786 = 3269 kJ Kcal z tłuszczu 48,74 % Kcal z białka 24,98 % Kcal z węglowodanów 27,18 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 53,41 g Błonnik: 5,81 g Skrobia: 40,46 g Białko: Białko ogółem: 49,09 g Białko roślinne: 5,77 g Białko zwierzęce: 42,44 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,57 g Cholesterol: 164,55 mg