



SMAKOLOGIA - Dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS

Catering Jadłospis

Jadłospis:

1. Posiłki przygotowywane zgodnie z:

Rozporządzeniem ministra zdrowia z dnia 26 września 2016r w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach,

Norm żywienia dla populacji Polskiej z 2017 roku, Instytutu Żywności i żywienia,

Ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006,

Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

2. Posiłki mogą zawierać alergeny (gluten, jaja, nabiał, seler, ryż, fruktoza, ryby). Informacje o zawartości alergenów znajdują się pod posiłkiem.

3. Kompot - Może zostać wykonany z innych, sezonowych owoców z zachowaniem podanej gramatury. Do przygotowania kompotu uwzględniono jedynie owoce, wodę oraz miód.

4. Kotlet rybny - może zostać przygotowany z innych ryb (mintaj, morszczuk, miruna itd)

5. Mięso mielone - z wykorzystaniem owego składnika możemy wykonać spaghetti, zapiekankę mięsną, pulpety, kotlety mielone czy klopsy.

Catering zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w jadłospisie.

Dietetyk kliniczny
mgr Izabela Szveda

 **poniedziałek**

► **Obiad (606kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem (192 kcal)

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: seler, nabiał, laktoza, jaja, gluten

Pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką (360 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja surowe - 1/4 sztuki (12g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: gluten, jaja

Kompot (54 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja - 250g

Alergeny: fruktoza

*Informacja do procesu przygotowania potrawy

a. Zupa

Zupa powstaje poprzez ugotowanie wywaru warzywnego (z warzyw korzeniowych), a następnie dodaje się do niego koncentrat pomidorowy lub świeże pomidory (w zależności od sezonowości - taka sama wartość energetyczna), a następnie całość zabiela się śmietaną 12%.

Dodatek skrobiowy do zupy jest gotowany osobno.

b. II danie:

Mięso jest panierowane w jajku, mące i bułce tartej. Następnie poddaje się je obróbce termicznej poprzez smażenie na oleju rzepakowym.

Ziemniaki są gotowane w osolonej wodzie.

Surówka powstaje przez wymieszanie ze sobą rozdrobnionej kapusty i ogórka.

c. Kompot

Kompot powstaje na skutek ugotowania ze sobą owoców, wody oraz słodzidła.

*Informacje do nakładania potrawy:

Zupa:

2,5 łyżki mniejszej - 250g

2 łyżki - 40g

II danie:

Mięso- 1 kotlet (ok. 175g)

Ziemniaki - 1 ziemniak/1 łyżka mniejsza

surówka - 1,5 łyżki mniejszej (ok.150g)

Kompot:

1 duża łyżka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 606 kcal



wtorek

► Obiad (600kcal)

Zupa ogórkowa (157 kcal)

1 porcja

- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: seler, nabiał, laktoza

Pancakes (304 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (24g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (70ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: nabiał, gluten, jaja, fruktoza

Kompot (54 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja - 250g

Alergeny: fruktoza

Jabłko (85kcal)

1 sztuka (170g)

*Informacja do procesu przygotowania potrawy

a. Zupa

Zupa powstaje poprzez ugotowanie wywaru warzywnego (z warzyw korzeniowych), następnie dodaje się do niego ziemniaki pokrojone w kostkę i gotuje. Następnie do wywaru dodaje się rozrobione ogórki kiszone i całość zabiela się śmietaną

b. Drugie danie

Pancakes powstają na skutek wymieszania ze sobą składników suchych i mokrych, a następnie smażone są na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu. (tłuszcz został dodany do ciasta)

c. Kompot

Kompot powstaje na skutek ugotowania ze sobą owoców, wody oraz słodzidła.

*Informacje do nakładania potrawy:

Zupa:

2,5 łyżki mniejszej lub 1 tradycyjna (250ml)

II danie:

2 - 3 pancakes w zależności od wielkości (większe - 2 pancakes/dziecko, mniejsze - 3 pancakes/dziecko) ok. 200g

Kompot:

1 duża łyżka (250ml)

Jabłko/inny sezonowy owoc

Dodawany ze względu na brak porcji świeżych warzyw/surówki w drugim danie.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 600 kcal




środa

► **Obiad (603kcal)**

Barszcz czerwony (121 kcal)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (105g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)


 Sposób przygotowania:

Alergeny: seler, nabiał

Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem (413 kcal)

1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (80g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieczarka uprawna, gotowana - 1 sztuka (20g)


 Sposób przygotowania:

Alergeny: gluten

Kompot (54 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

 Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja - 250g

Alergeny: fruktoza

Marchew (15kcal)

1 sztuka (45g)

***Informacja do procesu przygotowania potrawy**

a. Zupa

Zupa powstaje poprzez ugotowanie wywaru warzywnego (z warzyw korzeniowych), a następnie dodaje się do niej rozdrobnione buraki oraz ziemniaki.

b. II danie:

Makaron jest gotowany w osolonej wodzie.

Na oleju rzepakowym smażone są grzyby, mięso oraz kapusta. Całość mieszana jest z makaronem.

c. Kompot:

Kompot powstaje na skutek ugotowania ze sobą owoców, wody oraz słodzidła.

***Informacje do nakładania potrawy:**

Zupa:

2,5 chochli mniejszej lub 1 chochla tradycyjna (250ml)

II danie:

2 chochle mniejsze (ok.200g)

Kompot:

1 duża chochla (250ml)

marchew/inny sezonowy owoc/warzywo

Dodawane ze względu na brak porcji świeżych warzyw/surówki w drugim daniu.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 603 kcal



czwartek

► **Obiad (605kcal)**

Kapuśniak (112 kcal)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2 plastry (20g)
- Ziemiaki - 1/2 sztuki (45g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: seler.

W przepisie można użyć kapusty białej lub kapusty kiszzonej z kapustą białą w proporcji 1:1

Makaron z białym serem (354 kcal)

1 porcja

- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: Gluten, nabiał

Kompot (54 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja - 250g

Alergeny: fruktoza

Jabłko (85kcal)

1 sztuka (170g)

*Informacja do procesu przygotowania potrawy

a. Zupa

Zupa powstaje poprzez ugotowanie wywaru warzywnego (z warzyw korzeniowych) oraz mięsa. Do całości dodawane są ziemniaki pokrojone w kostkę oraz poszatkowana kapusta.

b. II danie:

Makaron jest gotowany w osolonej wodzie.

Twaróg, śmietana, i masło są mieszane ze sobą i dodawane do makaronu.

c. Kompot:

Kompot powstaje na skutek ugotowania ze sobą owoców, wody oraz śmietany.

*Informacje do nakładania potrawy:

Zupa:

2,5 łyżki mniej lub 1 łyżka tradycyjna (250ml)

II danie:

1,5 łyżki mniej (ok. 150g)

Kompot:

1 duża łyżka (250ml)

Jabłko/inny sezonowy owoc

Dodawany ze względu na brak porcji świeżych warzyw/surówki w drugim daniu.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 605 kcal



piątek

► Obiad (600kcal)

Zupa pieczarkowa z makaronem (134 kcal)

1 porcja

- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makaron czterojeczny - 1/4 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: seler, nabiał, gluten, laktoza

Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty (412 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki rybne, panierowane - 3 sztuki (90g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: ryby

Kompot (54 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja - 250g

Alergeny: fruktoza

***Informacja do procesu przygotowania potrawy**

a. Zupa

Zupa powstaje poprzez ugotowanie wywaru warzywnego (z warzyw korzeniowych), a następnie dodaje się do niej rozdrobnione pieczarki oraz całość zabiela się śmietaną. Dodatek skrobiowy do zupy jest gotowany osobno.

b. II danie:

Paluszki rybne są poddawane obróbce termicznej, poprzez podgrzanie na oleju rzepakowym lub w piekarniku. Ziemniaki są gotowane w osolonej wodzie. Z rozdrobnionych warzyw przygotowuje się surówkę.

c. Kompot:

Kompot powstaje na skutek ugotowania ze sobą owoców, wody oraz słodzidła.

***Informacje do nakładania potrawy:**

Zupa:

2,5 chochli mniejszej lub 1 chochla tradycyjna (250ml)

1 łyżka makaronu

II danie:

Paluszki rybne - 2/3 sztuki w zależności od wielkości paluszka - 90g

Surówka - 1 chochla mniejsza - 100g

Ziemniaki - 2 sztuki - 180g

Kompot:

1 duża chochla (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 600 kcal

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem Pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką Kompot	Zupa ogórkowa Pancakes Kompot Jabłko	Barszcz czerwony Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem Kompot Marchew	Kapuśniak Makaron z białym serem Kompot Jabłko	Zupa pieczarkowa z makaronem Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty Kompot