

JADŁOSPIS



Poniedziałek

Obiad

BARSZCZ UKRAIŃSKI	1 porcja
Indyk z warzywami i kaszą jaglaną	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i jabłkiem	1 porcja

plus kompot z jabłek



Wtorek

Obiad

Mandarynki	2 sztuki (130 g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami	1 porcja
Spaghetti z mięsem z indyka	1 porcja

na deser mandarynki,
dodatkowo kompot z wiśni



Środa

Obiad

Groszek ptysiowy	2/3 szklanki (15 g)
ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU	1 porcja
Klopsiki drobiowe w sosie koperkowy, z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym	1 porcja

plus kompot z jabłek



Czwartek

Obiad

Ziemniaki późne	1 i 1/3 sztuki (120 g)
ROSÓŁ Z KURY	1 porcja
Kotlety z indyka	1 porcja
Marchewka gotowana	1 porcja

JADŁOSPIS

plus kompot z truskawek



Piątek

Obiad

Ryż parboiled	1/5 szklanki (40 g)
ZUPA OGÓRKOWA	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej	1 porcja
Kotlety rybne	1 porcja

plus kompot z wiśni

JADŁOSPIS

ZALECENIA DO DIETY

Jadłospis szkoła podstawowa i gimnazjum

Propozycje jadłospisów zostały obliczone w oparciu o następujące założenia:

Uwzględniono zalecenia żywieniowe dla dzieci w wieku 7-15 lat

Przyjęto, że podczas pobytu w przedszkolu dziecko powinno spożyć 3 posiłki, które powinny pokryć 70-75% dobowego zapotrzebowania dziecka na energię (kcal) i składniki odżywcze.

Obliczoną wartość energetyczną i odżywczą jadłospisów odniesiono do norm żywienia średniego zapotrzebowania dla grupy.

Zawartość soli kuchennej nie wyższa niż 4 g (zalecenia mówią o podaży soli max. 5 g/dzień)

Przy planowaniu jadłospisów zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia określono udział :

Węglowodanów na poziomie 55-60%, tj 275-300 / dobę

Tłuszczu na poziomie 25-35% tj 55-78

Białka na poziomie 15-20% tj 75-100g

Kaloryzność na poziomie średniego spożycia dla szkoły podstawowej wynosi ok 2000/dobę, obiad zawiera się w zakresie 500-

600 kcal, obiad stanowi 30% całodobowego wyżywienia na poziomie średniego spożycia grup.

W zależności od pory roku, zaleca się stosowanie produktów sezonowych.

Dodatkowo Dzieci otrzymują owoc o gramaturze 120- 150 g produktu jadalnego! (nie mniej niż 120g)



PRZEPISY

PRZEPIS: BARSZCZ UKRAIŃSKI (1 PORCJA)



Składniki:

Buraki - 1/2 sztuki (50 g)
Cebula - 1/8 sztuki (10 g)
Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)
Fasola biała, surowa - 1/7 szklanki (25 g)
Kapusta biała - 1/8 sztuki (10 g)
Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki - 1/3 łyżeczki (5 g)
Marchew - 1/5 sztuki (10 g)
Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10 g)
Pietruszka, natka - 1/6 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30 g)
Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3 g)
Wieprzowina, żeberka - 1/7 sztuki (15 g)
Ziemniaki późne - 1/4 sztuki (25 g)



Przygotowanie:

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać 2 liście laurowe, 4 ziela angielskie, 2 ząbki czosnku, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Indyk z warzywami i kaszą jaglaną (1 PORCJA)



Składniki:

Cukinia - 1/5 sztuki (50 g)
Indyk, pierś bez skóry - 1 sztuka (90 g)
Kasza jaglana - 1/5 szklanki (35 g)
Marchew - 1 sztuka (45 g)
Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)



Przygotowanie:

Warzywa umyć i osuszyć. Marchew, paprykę i cukinię pokroić w słupki. Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i pokroić w kostkę, mięso pokroić w kawałki i w rondlu dusić wszystko do miękkości. Doprawić delikatnie. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą jaglaną.

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i jabłkiem (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
Cukier - 1/3 łyżki (5 g)
Jabłko - 2/3 sztuki (120 g)
Kapusta pekińska - 1/7 sztuki (90 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)



Przygotowanie:

Kapustę umyć, osuszyć i pokroić. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, skropić obficie sokiem z cytryny. Cebulę obrać, pokroić drobnutko. Wszystkie składniki połączyć, dodać łyżeczkę oleju rzepakowego. Delikatnie doprawić pieprzem, solą i cukrem.

PRZEPISY

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami (4 PORCJE)



Składniki:

Mięso z ud kurczaka bez skóry - 2 sztuki (160 g)
Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/8 szklanki (12 g)
Mleko 2% SM Mlekovita - 1/3 szklanki (100 ml)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 2 łyżki (20 ml)
Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80 g)
Pietruszka, natka - 1 i 1/3 łyżeczki (8 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 4 łyżeczki (4 g)
Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1 i 2/3 łyżeczki (8 g)
Ziemniaki późne - 2 sztuki (180 g)



Przygotowanie:

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: Spaghetti z mięsem z indyka (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1/8 sztuki (10 g)
Indyk, mięso mielone - 1/3 szklanki (70 g)
Makaron spaghetti - 1/2 garści (80 g)
Pomidory puszk - 1/3 szklanki (90 g)
Przyprawy - bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)



Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente.
Mięso mielone z indyka podsmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu.
Pomidory z puszkii poddusić z cebulą.
Delikatnie doprawić do smaku, połączyć z mięsem mielonym.
Podawać z makaronem.

PRZEPIS: ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU (1 PORCJA)



Składniki:

Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)
Groszek zielony - 1/2 szklanki (75 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50 g)
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25 g)
Ziemniaki czerwone - 1 i 1/3 sztuki (100 g)



Przygotowanie:

Seler z ziemniakami obieramy i kroimy w kostkę. Gotujemy wodę z solą, a następnie dodajemy seler, ziemniaki i groszek i gotujemy około 15min., aż wszystkie warzywa zmiękną .

Po ugotowaniu, warzywa przerzucamy do blendera, dodajemy wyciśnięty czosnek oraz jogurt i miksujemy.

PRZEPISY

PRZEPIS: Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym, z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym (1 PORCJA)



Składniki:

Bułka kajzerka - 1/4 sztuki (15 g)
Cebula - 1/7 sztuki (15 g)
Indyk, białe mięso bez skóry - 2/3 sztuki (70 g)
Jajka kurze, całe - 1/2 sztuki (25 g)
Kasza gryczana - 1/6 szklanki (30 g)
Koperek świeży - 5 łyżeczek (20 g)
Mąka pszenna biała - 1/2 łyżki (8 g)
Ogórek kiszony - 2 sztuki (120 g)



Przygotowanie:

Sposób przygotowania: Suchą bułkę namoczyć w zimnej wodzie. Cebulę obrać. Mięso podzielić na mniejsze kawałki. Zmieszać mięso, cebulę i odcisnąć z nadmiaru wody kajzerkę. Do tego dodać jajka i przyprawy. Wszystkie składniki wymieszać dobrze dłońmi. W garnku zagotować 150 ml wody, wsypać wszystkie przyprawy. Z mięsa uformować mokrymi dłońmi kulki i wrzucać do garnka. Gdy wszystkie kulki będą w garnku, zmniejszyć temperaturę grzania i przykryć garnek pokrywką. Gotować ok. 7-8 minut. Do małego słoika wlać ok. 5 łyżek letniej wody i 1/2 łyżeczki mąki. Słoik zakręcić i kilkakrotnie wstrząsnąć, aż mąka z wodą się wymieszają. Zawartość słoika rozprowadzić w płynie z gotowanymi klopsikami, zagotować i wyłączyć. Na koniec dodać drobno posiekany koperek. Klopsiki podawać z ugotowaną kaszą gryczaną i ogórkami kiszonymi.

PRZEPIS: ROSÓŁ Z KURY (1 PORCJA)



Składniki:

Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40 g)
Makaron nitki cięte - 1/4 szklanki (20 g)
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)
Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15 g)
Por - 1/8 sztuki (10 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Wlej 3 litry do garnka. Nastaw wodę, wrzuc umyte udka. Po kolei krój wszystkie warzywa i wrzucaj je do garnka. Dodaj ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostaw rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawaj z makaronem.

PRZEPIS: Kotlety z indyka (1 PORCJA)



Składniki:

Jajka kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1/2 sztuki (25 g)
Bułka tarta - 1/8 szklanki (10 g)
Indyk, pierś bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120 g)
Mąka pszenna biała - 1/2 łyżki (8 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3 ml)



Przygotowanie:

Mięso ułuc, delikatnie przyprawić solą i pieprzem, następnie moczyć w mące, jajku i bułce tartej. Następnie smażyć z obu stron, kotlety odsączyć a ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu

PRZEPISY

PRZEPIS: Marchewka gotowana (1 PORCJA)



Składniki:

Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120 g)
Masło ekstra - 5 g



Przygotowanie:

Marchewkę kroimy w kostkę lub plasterki, następnie wrzucamy do osolonej wrzącej wody i gotujemy ok. 15min. Odszczadzamy, dodajemy odrobinę masła.

PRZEPIS: ZUPA OGÓRKOWA (1 PORCJA)



Składniki:

Koperek świeży - 3/4 łyżeczki (3 g)
Marchew - 1/4 sztuki (12 g)
Ogórek kiszony - 1 i 1/2 sztuki (90 g)
Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20 g)
Por - 1/7 sztuki (18 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38 g)
Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9 g)
Ziemniaki późne - 1 i 1/2 sztuki (135 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Na początku ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez czas ok. 1 godziny. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru - gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce) dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej (1 PORCJA)



Składniki:

Jabłko - 1/3 sztuki (80 g)
Kapusta kiszona - 1/4 szklanki (25 g)
Marchew - 2/3 sztuki (25 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)



Przygotowanie:

Kapustę kiszoną drobno pokrój. Jabłko i marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj surówkę.

PRZEPIS: Kotlety rybne (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1/4 sztuki (12 g)
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/3 łyżki (3 ml)
Bułka tarta - 1/8 szklanki (10 g)
Dorsz, świeży - 1 sztuka (90 g)
Pietruszka, natka - 2/3 łyżeczki (4 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Cebula dymka - 1/7 sztuki (3 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Filety rybne zmielić z natką pietruszki i cebulką. Dodać przyprawy i bułkę tartą. Oddzielić żółtko od białka. Do białka wsypać odrobinę soli i ubić sztywną pianę. Delikatnie połączyć z masą rybną. Formować nieduże płaskie kotleciki i piec przez 10 minut w 180 stopniach w piekarniku, wyłożone na papierze do pieczenia skropionym olejem rzepakowym.

LISTA ZAKUPÓW



Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Groszek ptysiowy	15 g
<input type="checkbox"/>	Ryż parboiled	40 g
<input type="checkbox"/>	Makaron nitki cięte	20 g
<input type="checkbox"/>	Bułka tarta	20 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana	35 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella	5 g
<input type="checkbox"/>	Makaron spaghetti	80 g
<input type="checkbox"/>	Bułka kajzerka	15 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana	30 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna biała	16 g



Warzywa

<input type="checkbox"/>	Ziemniaki późne	370 g (4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Buraki	50 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	65 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	3 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasola biała, surowa	25 g
<input type="checkbox"/>	Kapusta biała	10 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Marchew	277 g (6 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	85 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	11 g
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	180 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Groszek zielony	75 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki czerwone	100 g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Por	28 g (1/5 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula dymka	3 g (1/7 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cukinia	50 g (1/5 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	85 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta pekińska	90 g (1/7 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidory puszka	90 g
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży	23 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek kiszony	210 g (3 i 1/2 sztuki)

LISTA ZAKUPÓW

☐ Kapusta kiszona 25 g



Mleko i produkty mleczne

☐ Śmietana 12% tłuszczu 12 g

☐ Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g

☐ Mleko 2% SM Mlekovita 50 ml



Mięso i jaja

☐ Wieprzowina, żeberka 15 g (1/7 sztuki)

☐ Noga (udo) kurczaka 40 g (1/4 sztuki)

☐ Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) 37 g (3/4 sztuki)

☐ Indyk, pierś bez skóry 210 g (2 sztuki)

☐ Mięso z ud kurczaka bez skóry 100 g (1 i 1/4 sztuki)

☐ Indyk, mięso mielone 70 g

☐ Indyk, białe mięso bez skóry 70 g (2/3 sztuki)

☐ Jajka kurze, całe 25 g (1/2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

☐ Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3 ml

☐ Olej rzepakowy, uniwersalny 18 ml

☐ Masło ekstra 5 g

☐ Oliwa z oliwek 5 ml



Cukier i słodyczne

☐ Cukier 5 g



Ryby i owoce morza

☐ Dorsz, świeży 90 g (1 sztuka)



Owoce, orzechy i nasiona

☐ Mandarynki 130 g (2 sztuki)

☐ Jabłko 200 g (1 sztuka)

LISTA ZAKUPÓW



Przyprawy

<input type="checkbox"/>	Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki	5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - liść laurowy, suszony	2 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - ziele angielskie, mielone	2 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	4 g
<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	3 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - majeranek, suszony	3 g
<input type="checkbox"/>	Sól Himalajska Sante 350g	5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - bazylią, suszona	1 g

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad		
BARSZCZ UKRAIŃSKI Indyk z warzywami i kaszą jaglaną Surówka z kapusty pekińskiej i jabłkiem	Mandarynki Zupa jarzynowa z ziemniakami Spaghetti z mięsem z indyka	Groszek ptysiowy ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU Klopsiki drobiowe w sosie koperkowy, z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym	Ziemniaki późne ROSÓŁ Z KURY Kotlety z indyka Marchewka gotowana	Ryż parboiled ZUPA OGÓRKOWA Surówka z kapusty kiszonej Kotlety rybne		