

JADŁOSPIS



Poniedziałek

Obiad

Zupa pieczarkowa	1 porcja
NALEŚNIKI Z SEREM I TRUSKAWKAMI	1.5 porcji

plus kompot z jabłek 200



Wtorek

Obiad

Kasza jęczmienna perłowa	1/5 szklanki (30 g)
Ogórek kiszony	2 sztuki (120 g)
DOMOWA ZDROWA WODA SMAKOWA	1 porcja
Zupa Shreka	1 porcja
Gulasz z indyka z czerwoną papryką i pieczarkami	1 porcja



Środa

Obiad

KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ	1 porcja
makaron z serem i miodem	1 porcja

kompot z owoców leśnych



Czwartek

Obiad

Ziemniaki późne	1 i 1/3 sztuki (120 g)
surówka z marchwi i jabłek	1 porcja
Pieczone udko z kurczaka	1 porcja
POMIDOROWA Z MAKARONEM	1 porcja

plus kompot śliwkowy


JADŁOSPIS



Piątek

Obiad

Ziemniaki późne	1 i 2/3 sztuki (150 g)
Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną	1 porcja
Ryba pieczona w chrupiącej skorupce	1 porcja
Barszcz czerwony z jajkiem	1 porcja

 plus kompot z truskawek

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: Zupa pieczarkowa (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
Marchew - 1/3 sztuki (15 g)
Masło - 2/3 łyżki (3 g)
Pieczarka uprawna - 3 i 3/4 sztuki (75 g)
Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30 g)
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)
Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (70 g)
Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20 g)
Woda - 1 i 1/4 szklanki (300 ml)
Ziemniaki wczesne - 1 sztuka (100 g)



Przygotowanie:

Pieczarki oczyść i pokrój w ćwiartki, przysmaż je na odrobinie masła, przełóż do miseczki.
Marchew, pietruszkę, seler pokrój w drobną kosteczkę.
Cebulę posiekaj, ziemniaki obierz i pokrój w grubą kostkę.
W garnku o grubym dnie (w tym, w którym przysmażałeś pieczarki) podgrzej masło, dodaj cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalej bulionem.
Gotuj około 20 minut, po tym czasie dodaj pieczarki i gotuj około 15 minut.
Odlej część bulionu, wymieszaj ze śmietaną i dolej do zupy.
Podawaj z natką pietruszki.

PRZEPIS: NALEŚNIKI Z SEREM I TRUSKAWKAMI (1 PORCJA)



Składniki:

Cukier puder - 1/2 łyżki (5 g)
Jajka kurze, całe - 1/2 sztuki (25 g)
Mąka pszenna biała - 2 i 2/3 łyżki (40 g)
Mleko spożywcze 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40 ml)
Truskawki - 2/3 szklanki (100 g)
Twaróg chudy Polmlek - 1 plaster (30 g)
Woda mineralna niegazowana - 1/6 szklanki (40 ml)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Do miski wsyp mąkę i sól, wymieszaj. Wlej wodę i mleko, ponownie wymieszaj bądź użyj miksera aby otrzymać gładkie ciasto. Dodaj jajka i ponownie zmiksuj. Przed samym smażeniem dodaj do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszaj. Smaż naleśniki. Wymieszaj twaróg z cukrem pudrem i truskawkami, następnie smaruj naleśniki nadzieniem przed podaniem.

PRZEPIS: DOMOWA ZDROWA WODA SMAKOWA (1 PORCJA)



Składniki:

Cytryna - 1/6 sztuki (14 g)
Mięta pieprzowa, świeża - 2 i 3/4 łyżeczki (14 g)
Truskawki - 1/8 szklanki (10 g)
Woda mineralna niegazowana - 1 szklanka (250 ml)



Przygotowanie:

Duży słoik napełnić wodą. Miętę, truskawki i cytrynę pokroić w ćwiartki.

Dodać do słoika z wodą i zamknąć. Wstawić do lodówki na minimum 24h. Podawać mocno schłodzone.

PRZEPISY

PRZEPIS: Zupa Shreka (1 PORCJA)



Składniki:

Mleko UHT 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (75 ml)
Brokuły - 1/7 sztuki (70 g)
Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200 ml)
Fasola szparagowa - 2/3 garści (60 g)
Groszek zielony - 1/3 szklanki (45 g)
Makaron nitki cięte - 1/5 szklanki (15 g)
Masło ekstra - 3 g



Przygotowanie:

Na wywarze warzywnym ugotować warzywa i makaron do miękkości. Zupę zabielić mlekiem, dodać odrobinę masła. Delikatnie przyprawić solą i pieprzem

PRZEPIS: Gulasz z indyka z czerwoną papryką i pieczarkami (1 PORCJA)



Składniki:

Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)
Indyk, udziec bez skóry - 1/2 sztuki (90 g)
Koperek świeży - 1/2 łyżeczki (2 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)
Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50 g)
Pieczarka uprawna - 3 i 3/4 sztuki (75 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/3 sztuki (60 g)



Przygotowanie:

Indyka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, przyprawić solą, pieprzem, natrzeć rozgniecionym czosnkiem i majerankiem. Poddusić przez chwilę na patelni bez tłuszczu. W garnku zagotować wodę z liściem laurowym i ziele angielskim. Wrzucić mięso i gotować przez ok. 30 min., aż będzie miękkie. Warzywa umyć i osuszyć. Paprykę pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki. Mniej więcej w połowie czasu gotowania mięsa wrzucić pokrojone warzywa i rozmrożoną włoszczyznę. Pod koniec potrawę posypać posiekanym koperkiem. Tak przyrządzony gulasz podawać z kaszą i ogórkiem kiszonym

PRZEPIS: KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ (1 PORCJA)



Składniki:

Kasza jęczmienna perłowa - 1/8 szklanki (15 g)
Marchew - 3/4 sztuki (35 g)
Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30 g)
Pietruszka, natka - 2/3 łyżeczki (4 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki wczesne - 1 i 1/3 sztuki (120 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)
Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200 ml)



Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną ugotować na sypko (wskazówki na opakowaniu). Warzywa obrać i pokroić, ziemniaki w kostkę a marchewkę i pietruszkę w ćwierć plasterki. Pokrojone warzywa przełożyć do garnka i zalać bulionem warzywnym, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać kaszę i przyprawy – sól i pieprz i zagotować zupę. Przed podaniem dosypać do zupy posiekaną pietruszkę. Dla wzbogacenia smaku można posypać delikatnie słodką papryką. Do zupy dodajemy 1 szklankę ugotowanego wcześniej wywaru (bulionu)

PRZEPISY

▶ PRZEPIS: makaron z serem i miodem (1 PORCJA)



Składniki:

Makaron kokardki farfalle - 3/4 szklanki (60 g)
Masło - 1 i 2/3 łyżki (8 g)
Miód pszczeli - 1 i 1/3 łyżki (36 g)
Twaróg chudy Polmlek - 1 i 1/3 plastra (40 g)



Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Ser pokrusz, masło rozpuść, wymieszaj razem z makaronem, serem i polej miodem.

▶ PRZEPIS: surówka z marchwi i jabłek (1 PORCJA)



Składniki:

Jabłko - 2/3 sztuki (100 g)
Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100 g)



Przygotowanie:

marchewkę i jabłko obieramy, trzemy na dronach oczkach na tarce. mieszamy

▶ PRZEPIS: Pieczone udko z kurczaka (1 PORCJA)



Składniki:

Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Kurczak brojler, udko ze skórą - 3/4 sztuki (120 g)



Przygotowanie:

Filety umyj i jak najdokładniej oczyść z tłuszczu. Z przypraw, zgniecionego czosnku, soli i pieprzu zrób marynatę, a następnie natrzyj nią mięso, udka piecz ok. 45-60 min w temp 180stopni

▶ PRZEPIS: POMIDOROWA Z MAKARONEM (1 PORCJA)



Składniki:

Bazylija, świeża - 5 garści (15 g)
Cebula - 1/3 sztuki (40 g)
Makaron kokardki farfalle - 1/3 szklanki (25 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)
Przecier pomidorowy MUTTI S. - 1 i 2/3 łyżki (25 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Bulion rosółowy - 1 szklanka (250 ml)



Przygotowanie:

Do garnka należy przelać bulion i gotować na małym ogniu. Dodać do niego przecier pomidorowy. Cebulę pokroić w kostkę. Wielkość kostki nie ma znaczenia, bo na koniec zupę i tak trzeba zmiksować. Na patelni rozgrzać olej z czosnkiem i smażyć na złoty kolor cebulkę. Dodać ją do zupy razem z resztą oleju z czosnkiem, który zostanie na patelni. Całość gotować na małym ogniu do 30 minut. Gotową zupę zmiksować blenderem. Zupa nabierze lekko pomarańczowego koloru i będzie miała aksamitną konsystencję. Makaron ugotować w osobnym garnku al dente. Do miseczek nałożyć porcję makaronu i zalać zupą. Przed podaniem posypać dużą ilością bazylii.

PRZEPISY

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną (1 PORCJA)



Składniki:

Cukier - 1/3 łyżki (5 g)
Kapusta kiszona - 3/4 szklanki (80 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)
Przyprawy - pieprz biały, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Żurawina suszona - 1/8 łyżki (0 g)



Przygotowanie:

Kapustę kiszoną płuczemy, żeby nie była zbyt kwaśna, szatkujemy. Następnie wrzucamy żurawinę, pietruszkę i dopawiamy do smaku dołą, pieprzem, cukrem oraz odrobiną oleju.

PRZEPIS: Ryba pieczona w chrupiącej skorupce (1 PORCJA)



Składniki:

Musztarda kozaka Firma Roleski - 1 łyżeczka (10 g)
Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10 g)
Sola, świeża - 150 g
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 180 stopni Celsjusza. W międzyczasie przygotowujemy wszystkie składniki. Filety z soli dokładnie myjemy, osuszamy, smarujemy musztardą i obtaczamy dokładnie płatkami kukurydzianymi. Tak przygotowane filety układamy na blasze i solimy do smaku. Wkładamy do piekarnika i pieczemy na termoobiegu przez 20 min.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z jajkiem (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 sztuka (56 g)
Buraki - 1 i 1/3 sztuki (150 g)
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3 g)
Jabłko - 1/6 sztuki (30 g)
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)



Przygotowanie:

Umyj, obierz i pokrój w dość cienkie plasterki buraki, dodaj pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalej 250 ml wody, wsyp szczyptę soli i pieprzu i gotuj (bez przykrycia) ok. 1 godz. na wolnym ogniu. Dodaj sok z cytryny (lub ocet) i odstaw. Przed podaniem na stół barszcz zlej z jarzyn, podgrzej, podawaj z jajkiem

LISTA ZAKUPÓW



Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna perłowa	45 g
<input type="checkbox"/>	Makaron nitki cięte	15 g
<input type="checkbox"/>	Makaron kokardki farfalle	85 g
<input type="checkbox"/>	Płatki kukurydziane	10 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna biała	60 g



Warzywa

<input type="checkbox"/>	Ogórek kiszony	120 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki późne	270 g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	95 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Marchew	170 g (3 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	60 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	10 g
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	90 g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki wczesne	220 g (2 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Brokuły	70 g (1/7 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasola szparagowa	60 g
<input type="checkbox"/>	Groszek zielony	45 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	10 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży	2 g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	50 g (1/5 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta kiszona	80 g
<input type="checkbox"/>	Buraki	150 g (1 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Masło	11 g
<input type="checkbox"/>	Śmietana 18% tłuszczu	20 g
<input type="checkbox"/>	Mleko UHT 1,5% tłuszczu	75 ml
<input type="checkbox"/>	Twaróg chudy Polmlek	85 g
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	60 ml

LISTA ZAKUPÓW



Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|--|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Indyk, udziec bez skóry | 90 g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, udko ze skórą | 120 g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jajka kurze, całe | 37.5 g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) | 56 g (1 sztuka) |



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra | 3 g |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy, uniwersalny | 12 ml |



Cukier i słodczy

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Miód pszczeli | 36 g |
| <input type="checkbox"/> | Cukier | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Cukier puder | 7.5 g |



Ryby i owoce morza

- | | | |
|--------------------------|--------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Sola, świeża | 150 g |
|--------------------------|--------------|-------|



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pieczarka uprawna | 150 g (7 i 1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Żurawina suszona | 0 g |
| <input type="checkbox"/> | Cytryna | 14 g (1/6 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki | 160 g |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 130 g (3/4 sztuki) |



Napoje

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Woda | 300 ml |
| <input type="checkbox"/> | Woda mineralna niegazowana | 310 ml |
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny | 6 ml |



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Przyprawy - liść laurowy, suszony | 4 g (2 sztuki) |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------|

LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	200 ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - majeranek, suszony	2 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	2 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała	4 g
<input type="checkbox"/>	Sól Himalajska Sante 350g	2 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - papryka, suszona	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - ziele angielskie, mielone	2 g
<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	2.5 g
<input type="checkbox"/>	Bulion rosółowy	450 ml
<input type="checkbox"/>	Bazylią, świeża	15 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy MUTTI S.	25 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz biały, suszony	1 g
<input type="checkbox"/>	Musztarda kozaka Firma Roleski	10 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - tymianek, suszony	1 g



Dania gotowe

<input type="checkbox"/>	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	60 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mięta pieprzowa, świeża	14 g

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad		
Zupa pieczarkowa NALEŚNIKI Z SEREM i TRUSKAWKAMI	Kasza jęczmienna perłowa Ogórek kiszony DOMOWA ZDROWA WODA SMAKOWA Zupa Shreka Gulasz z indyka z czerwoną papryką i pieczarkami	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ makaron z serem i miodem	Ziemniaki późne surówka z marchwi i jabłek Pieczone udko z kurczaka POMIDOROWA Z MAKARONEM	Ziemniaki późne Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną Ryba pieczona w chrupiącej skorupce Barszcz czerwony z jajkiem		