

JADŁOSPIS



Poniedziałek

Obiad

Buraczki	1 porcja
KAPUŚNIAK	1 porcja
GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM	1 porcja

plus kompot z jabłek



Wtorek

Obiad

Groszek ptysiowy	2/3 szklanki (15 g)
Ziemniaki późne	1 i 1/3 sztuki (130 g)
Mizeria	1 porcja
Zupa paprykowa	1 porcja
PIECZEŃ WIEPRZOWA	1 porcja

plus kompot z tuskawek



Środa

Obiad

ZUPA FASOŁOWA	1 porcja
pierogi z truskawkami	2 porcje

pierogi 12 sztuk,
plus kompot z jabłek



Czwartek

Obiad

Ziemniaki późne	1 i 1/3 sztuki (130 g)
surówka z marchwi i jabłek	1 porcja
Tradycyjne kotlety mielone	1 porcja

JADŁOSPIS

Zupa botwinkowa

1 porcja

kompot z jabłek



Piątek

Obiad

Ryż parboiled

1/7 szklanki (30 g)

BURAKI Z JABŁKAMI

1 porcja

RYBA PIECZONA

1 porcja

ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI

1 porcja

plus kompot z wiśni
szczypta soli, szczypta pieprzu do dań

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: Buraczki (1 PORCJA)



Składniki:

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



Przygotowanie:

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

PRZEPIS: KAPUŚNIAK (1 PORCJA)



Składniki:

Kapusta kiszona - 1 szklanka (120 g)
Kurczak brojler, pierś bez skóry - 1/4 sztuki (50 g)
Marchew - 1 sztuka (45 g)
Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (45 g)
Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60 g)
Ziemniaki późne - 1 sztuka (90 g)



Przygotowanie:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Natępnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę, filet z kurczaka. Gotować ok. 1 godziny. Następnie przyprawić zielem angielskim i liściem laurowym. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić szczyptą soli i pieprzu.

PRZEPIS: GOŁĄBKİ W SOSIE POMIDOROWYM (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1/4 sztuki (15 g)
Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
Jogurt naturalny 2% OSM - 3/4 łyżki (20 g)
Kapusta biała - 1/8 sztuki (250 g)
Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki - 1 i 2/3 łyżeczki (25 g)
Kurczak brojler, mięso mielone - 1/5 szklanki (50 g)
Mąka pszenna biała - 1/3 łyżki (5 g)
Ryż parboiled - 1/7 szklanki (25 g)
Woda - 1/5 szklanki (45 ml)



Przygotowanie:

Z kapusty wyciąć głąb, zagotować wodę i gotować w niej kapustę. Po kilku minutach zdjąć liście, które są już miękkie. Ryż gotować trochę krócej niż jest zalecane na opakowaniu. Zmielone wcześniej mięso doprawić pieprzem, solą, majerankiem, czosnkiem, dodać jajko i startą na tarce cebulę. Wymieszać farsz z ryżem i zawijać w liście kapusty. Następnie wyłożyć garnek pozostałymi liśćmi, włożyć gołąbki i zalać wodą - gotować przez ok. 40 minut. Po ugotowaniu wyjąć gołąbki, a do powstałego bulionu dodać przecier pomidorowy, mąkę rozmieszaną z kilkoma łyżkami wody. Gotować na wolnym ogniu, aż zgęstnieje. Na koniec dodać łyżkę jogurtu naturalnego, można doprawić solą i pieprzem.

PRZEPISY

PRZEPIS: Mizeria (1 PORCJA)



Składniki:

Ogórek - 1 sztuka (200 g)
Śmietanka 18% do zup i sosów "Mlepol" - 4 i 1/3 łyżki (35 g)



Przygotowanie:

Ogórka myjemy, obieramy, a następnie kroimy na tarce. doprawiamy śmietanką i koperkiem.

PRZEPIS: Zupa paprykowa (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1/8 sztuki (5 g)
Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)
Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150 g)
Pietruszka, natka - 1/6 łyżeczki (1 g)
Serek almette jogurtowy Hochland - 1 i 1/4 łyżki (25 g)
Włoszczyzna krojona w paski Nordis - 1/5 sztuki (40 g)



Przygotowanie:

Podpiecz paprykę, tak żeby łatwo usunąć z niej skórkę, z włoszczyzny, liścia laurowego i ziela angielskiego ugotuj wywar. Dodaj do niego obraną cebulę i czosnek oraz paprykę pokrojoną w kostkę, zmiksuj. Zupę dopraw do smaku słodką papryką, solą, pieprzem, natką pietruszki.

PRZEPIS: PIECZEŃ WIEPRZOWA (1 PORCJA)



Składniki:

Cielęcina, łopátka - 130 g
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)



Przygotowanie:

Umyte mięso natrzyj sprasowanym czosnkiem wymieszanym z solą, pieprzem, bazylią i tymiankiem. Ciasno zwiń i obwiąż mięso sznurkiem formując pieczeń. Podsmaż z każdej strony na patelni, na oleju. Następnie przełóż mięso do naczynia żaroodpornego i piecz mięso 1-1,5 godzin w temperaturze 180 stopni.

PRZEPIS: ZUPA FASOŁOWA (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
Cukinia - 1/2 sztuki (120 g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3 g)
Fasola biała, surowa - 1/5 szklanki (35 g)
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)
Ziemniaki późne - 1 sztuka (100 g)
Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150 ml)



Przygotowanie:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę. Przed podaniem posypać pietruszką.

PRZEPISY

PRZEPIS: pierogi z truskawkami (1 PORCJA)



Składniki:

Cukier brązowy - 1/2 łyżki (5 g)
Mąka pszenna biała - 2 łyżki (30 g)
Truskawki - 1/5 szklanki (33 g)
Woda - 1/8 szklanki (20 ml)



Przygotowanie:

* 2 porcje po 6 sztuk
Truskawki pokrój w małą kostkę. Wysyp mąkę orkiszową na stolnicę. Powoli dolewaj gorącą wodę, wyrabiając ciasto, uważaj, aby się nie oparzyć. Odstaw ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formuj z ciasta wałeczek i pokrój go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkuj na placuszek, nałóż na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru brzożowego. Złóż placuszek na pół i sklej jak pierożki. Pierogi wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię. Smacznego.)

PRZEPIS: surówka z marchwi i jabłek (1 PORCJA)



Składniki:

Jabłko - 2/3 sztuki (120 g)
Marchew - 3 sztuki (140 g)



Przygotowanie:

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

PRZEPIS: Tradycyjne kotlety mielone (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1/4 sztuki (15 g)
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)
Bułka tarta - 1/8 szklanki (10 g)
Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Kurczak brojler, mięso mielone - 1/4 szklanki (70 g)



Przygotowanie:

Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajko, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. W trakcie wyrabiania mięsa należy dodawać po trochu zimnej wody i wyrabiać tak długo, aż mięso wchłonie wodę i nie będzie przywierać do dłoni. Im dłużej wyrabiamy, tym lepsze kotlety. Uformować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na dobrze rozgrzanej patelni. Po obsmażeniu z dwóch stron, dobrze jest przełożyć kotlety do garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do rozgrzanego do 150 stopni piekarnika na około 15 minut. Unikamy długiego smażenia, aż kotlety będą w środku idealnie miękkie.

PRZEPISY

PRZEPIS: Zupa botwinkowa (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 sztuka (56 g)
Botwina - 1/6 sztuki (50 g)
Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100 ml)
Cytryna - 1/4 sztuki (20 g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3 g)
Koperek świeży - 1/4 łyżeczki (1 g)
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)
Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Serek kremowo-śmietankowy jogurtowy "Ostrowia" - 1 łyżeczka (10 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki późne - 1/3 sztuki (30 g)



Przygotowanie:

ziemniaka obrać i pokroić w kostkę i wrzucić do gotującego się wywaru warzywnego.
Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wrzucić na gotujący się bulion i gotować przez ok. 5 minut.
Botwinkę umyć, liście posiekać, buraczki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
Dodać do wywaru i gotować na wolnym ogniu do miękkości przez 8-10 minut. Doprawić czosnkiem przeciśniętym przez praskę.
Serek kremowy przełożyć do miseczki. Dodać kilka łyżek wywaru i wymieszać.
Wlać do zupy i zagotować na umiarkowanym ogniu co chwilę mieszając.
Doprawić przyprawami i świeżym koperkiem.
Na koniec doprawić sokiem z cytryny.
Można podawać z gotowanym jajkiem.

PRZEPIS: BURAKI Z JABŁKAMI (1 PORCJA)



Składniki:

Buraki - 1/2 sztuki (50 g)
Cebula - 1/8 sztuki (10 g)
Jabłko - 1/6 sztuki (30 g)
Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)
Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2 ml)



Przygotowanie:

Buraki ugotować, obrać i ostudzić. Zetrzeć na tarce razem z jabłkami, dodać drobno posiekaną cebulę. Następnie dodać oliwę, sok z cytryny i do smaku doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: RYBA PIECZONA (1 PORCJA)



Składniki:

Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)



Przygotowanie:

Umyte filety wsadź do naczynia żaroodpornego. Dodaj przyprawy, zalej oliwą i natrzyj. Wstaw do lodówki na 30min. Nastaw piekarnik na 200 stopni. Piecz rybę przez około 20min. rybę doprawamy delikatnie ziołami, solą, pieprzem,

PRZEPISY

▶ PRZEPIS: ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI (1 PORCJA)



Składniki:

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/5 łyżki (2 ml)
Bakłażan - 2 i 1/2 sztuki (600 g)
Białko jaja kurzego - 1/3 sztuki (12 ml)
Fasolka szparagowa zielona Hortex - 1/8 szklanki (20 g)
Kapusta włoska - 1/8 sztuki (20 g)
Kasza manna błyskawiczna Kupiec - 1 łyżka (10 g)
Mleko białe 1,5% "Mlekpól" - 1/5 szklanki (50 ml)
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)
Pomidory puszka - 1/3 szklanki (80 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)
Bulion rosółowy - 1/4 szklanki (60 ml)



Przygotowanie:

Bakłażan pokrój w kostkę, kapustę poszatkuj, dodaj fasolkę (wcześniej należy ją rozmrozić). Warzywa podduś, dodaj bulion i lekko zagotuj. Dopraw solą i pieprzem, gotuj kolejne 12 min. Pomidory rozgnieć widelcem, dodaj do zupy wraz z majerankiem. Mleko zagotuj z dodatkiem soli, wsyp kaszę i ponownie zagotuj całość ciągle mieszając. Dodaj białko, natkę i wymieszaj. Następnie z przygotowanej masy uformuj kluseczki, wrzuć je do gorącej wody, ale pamiętaj, aby ich nie ugotować. Podawaj kluseczki z kaszą razem z zupą.

LISTA ZAKUPÓW



Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Groszek ptysiowy	15 g
<input type="checkbox"/>	Ryż parboiled	55 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna biała	65 g
<input type="checkbox"/>	Bułka tarta	10 g
<input type="checkbox"/>	Kasza manna błyskawiczna Kupiec	10 g



Warzywa

<input type="checkbox"/>	Ziemniaki późne	480 g (5 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Buraki	175 g (1 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula	95 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Kapusta kiszona	120 g
<input type="checkbox"/>	Marchew	225 g (5 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	65 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	60 g (1/6 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kapusta biała	250 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ogórek	200 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	7 g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	150 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	6 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia	120 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasola biała, surowa	35 g
<input type="checkbox"/>	Botwina	50 g (1/6 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży	1 g
<input type="checkbox"/>	Bakłażan	600 g (2 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa zielona Hortex	20 g
<input type="checkbox"/>	Kapusta włoska	20 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidory puszka	80 g



Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% OSM	20 g
<input type="checkbox"/>	Śmietanka 18% do zup i sosów Mlekpól	35 g

LISTA ZAKUPÓW

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Serek almette jogurtowy Hochland | 25 g |
| <input type="checkbox"/> | Serek kremowo-śmietankowy jogurtowy"Ostrowia"; | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Mleko białe 1,5% "Mlepol"; | 50 ml |

Mięso i jaja

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, pierś bez skóry | 50 g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) | 86 g (1 i 2/3 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, mięso mielone | 120 g |
| <input type="checkbox"/> | Cielęcina, łopatka | 130 g |
| <input type="checkbox"/> | Białko jaja kurzego | 12 ml (1/3 sztuki) |

Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 7 ml |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy, uniwersalny | 15 ml |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno | 7 ml |

Cukier i słodczy

- | | | |
|--------------------------|----------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Cukier brązowy | 11 g |
|--------------------------|----------------|------|

Ryby i owoce morza

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Dorsz świeży, filety bez skóry | 150 g (1 i 1/2 sztuki) |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------|

Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 150 g (3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Cytryna | 20 g (1/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki | 66 g |

Napoje

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny | 5 g |
| <input type="checkbox"/> | Woda | 85 ml |

Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | Przyprawy - pieprz czarny, suszony | 3 g |
|--------------------------|------------------------------------|-----|

LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	2 g
<input type="checkbox"/>	Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki	25 g
<input type="checkbox"/>	Bulion rosółowy	210 ml
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	100 ml
<input type="checkbox"/>	Sól biała	1 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - majeranek, suszony	3 g



Dania gotowe

<input type="checkbox"/>	Włoszczyzna krojona w paski Nordis	40 g (1/5 sztuki)
--------------------------	------------------------------------	-------------------



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad		
Buraczki KAPUŚNIAK GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM	Groszek ptysiowy Ziemniaki późne Mizeria Zupa paprykowa PIECZEŃ WIEPRZOWA	ZUPA FASOLOWA pierogi z truskawkami	Ziemniaki późne surówka z marchwi i jabłek Tradycyjne kotlety mielone Zupa botwinkowa	Ryż parboiled BURAKI Z JABŁKAMI RYBA PIECZONA ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI		