

Okresowy zestaw posiłków

1. Pulpeciki z mięsa mielonego w sosie śmietanowo-koperkowym, sałatka z buraków i jabłka, makaron, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
mięso wieprzowe szynka bk	80g	175,2
bułka	10g	22,6
jajko	1/4szt	16,75
cebula	10g	3,3
mąka	5g	17,35
olej	7g	63
śmietana 18%	10g	18,6
koperek	5g	3,4
mąka	3g	10,41
makaron	70g	254
masło	3g	22,4
buraki	100g	34
jabłko	20g	8,4
por	10g	2,4
jabłka	50g	21
cukier	10g	40
Razem		712,6

2. Zupa pomidorowa z ryżem i wkładką mięsną, pieczywo białe, owoce

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
noga drobiowa	200g	206
marchew	30g	7,5
pietruszka	10g	5,5
seler	10g	3,8
por	5g	1,2
ryż	20g	69,8
konc.pomidor.30%	20g	21,4
śmietana 18%	15g	27,9
natka pietruszki	3g	1,8
bułka	100g	217
owoce(jabłko)	100g	42
Razem		603,9

3. Pierogi ruskie okraszone słoniną, sok warzywno-owocowy

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
mąka pszenna	100g	347
jajko	1/4szt	16,75
mleko2%	50ml	23,5
ser biały	100g	134,4
cebula	15g	4,95
ziemniaki	200g	118
masło	5g	37,4
słonina	10g	26
sok warzywno-owocowy	200ml	80
Razem		788

4. Kotlet mielony, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
mięso wieprzowe szynka bk	80g	175,2
bułka	10g	22,6
jajko	1/4szt	16,75
bułka tarta	15g	15,75
cebula	10g	3,3
czosnek	+	+
przyprawy	+	+
olej	20g	180
ziemniaki	200g	120
mleko	10g	4,7
masło	3g	22,4
kapusta kiszona	120g	25
marchew	30g	7,5
jabłka	20g	8,4
olej roślinny	3g	18
cebula	10g	3,3
przyprawy	+	+
jabłka	50g	21
cukier	10g	40
Razem		683,9

5. Barszcz czerwony z fasolą białą, ziemniakami, pieczywo, owoce

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	wartość kaloryczna w kcal
kości	50g	2,5
buraki	70g	23,8
marchew	20g	5
seler	20g	7,6
cebula	10g	3,3
fasola biała	50g	173
ziemniaki	150g	88,5
mąka	5g	17,35
śmietana	20g	37,2
pieczywo	100g	217
owoce(jabłko)	100g	42
Razem		617,25

6. Gulasz drobiowy, bukiet jarzyn, ogórek kiszony, kasza jęczmienna, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
filet drobiowy	100g	110
olej	10g	90
mąka	5g	17,35
cebula	15g	4,95
marchew	70g	17,5
kalafior	60g	10
seler	20g	7,6
masło	5g	37,4
ogórek kiszony	80g	9,6
kasza jęczmienna	70g	250,6
owoce	50g	21
cukier	10g	40
Razem		616

7. Kopytka z sosem pieczarkowym, surówka z marchwi, jabłka i selera, jogurt

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
ziemniaki	200g	120
mąka ziemniaczana	10g	33,9
mąka pszenna	30g	104,1
jajko	1/4szt-12,5g	16,75
masło	10g	74,8
olej	5g	45
pieczarki	50g	16
cebula	10g	3,3
śmietana	20g(10g/ sos, 10g do surówki)	37,2
marchew	100g	25
jabłko	50g	21
seler	20g	7,6
jogurt mleczno-owocowy	180ml	150
Razem		654,65

8. Zupa jarzynowa zabieleną z wkładką mięsną, pieczywo, owoc- jabłko

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
udko drobiowe	200g	206
bukiet jarzyn mrożony	50g	35
5składnik.		
marchew	30g	7,5
pietruszka	10g	5,5
seler	10g	3,8
por	5g	1,2
mąka	5g	17,35
ziemniaki	100g	59
śmietana 18%	20g	37,2
masło	5g	37,4
przyprawy	+	+
pieczywo białe/bulka	100g	217
owoc jabłko	100g	42
Razem		668,95

9. Ryba panierowana , surówka z kapusty kwaszonej z marchewką, jabłkiem i cebulą, ziemniaki, kompot z jabłek

Produkt	zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
ryba mrożona	120g	84
mąka	5g	17,35
bułka tarta	15g	15,75
jajko	1/4szt	16,75
olej	20g	180
ziemniaki	250g	147,5
masło	3g	22,44
kapusta kw	100g	20
marchew	20g	5
jabłko	20g	8,4
cebula	10g	3,3
oliwa	5g	44,85
jabłka	50g	21
cukier	5g	19,95
Razem		606,29

10. Żurek z jajkiem i kiełbasą, pieczywo ciemne, jogurt mleczno - owocowy

Nazwa produktu	zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	wartość kaloryczna w kcal
kości	50g	2,5
marchew	30g	7,5
seler	10g	3,8
cebula	10g	3,3
zakwas	30ml	+
jajko	1szt	67
kiełbasa	80g	148
śmietana	20g	37,2
mąka	5g	17,35
pieczywo	100g	217
jogurt ml-owoc	180ml	150
Razem		653,65

11. Potrawka z kurczaka z warzywami, ryż, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
pieś z kurczaka	100g	110
grostek zielony	15g	11,25
bukiet jarzyn mrożony 5 składników	150g	105
cebula	10g	3,3
olej roślinny	10g	90
mąka pszenna	5g	17,35
śmietana 18%	10g	18,6
przyprawy		
koncentrat pomidorowy	10g	10,7
ryż	70g	244
masło	3g	22,4
jabłka	50g	21
cukier	10g	40
Razem		693,6

12. Rosół drobiowy z makaronem, z wkładką mięsną, jogurt owocowy

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
udko drobiowe	250g	257
por	10g	2,4
marchew	30g	7,5
pietruszka	10g	5,5
seler	10g	3,8
makaron	30g	109
pietruszka nać	5g	3
pieczywo	100g	217
jogurt owocowy 180ml	180ml	150
Razem		755,2

13. Kotleciki z kurczaka panierowane, ziemniaki, surówka z białej kapusty, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
pierś kurczaka	100g	110
mąka	5g	17,35
bułka tarta	15g	15,75
jajko	1/4szt	16,75
olej do smażenia	20g	180
ziemniaki	200g	120
masło	3g	22,4
kapusta biała	150g	48
marchew	30g	7,5
jabłko	20g	8,4
por	10g	2,4
olej roślinny	3g	18
jabłka	50g	21
cukier	10g	40
Razem		627,55

14. Zapiekanka z ziemniaków, jajka, boczku i włośzczyzny, sos pomidorowy, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
ziemniaki	350g	207
boczek	30g	150
marchew	40g	10
cebula	20g	6,6
seler	10g	3,8
kiełbasa	40g	74
por	10g	2,4
jajko	1/2szt	35
olej	10g	90
konc.pomid	10g	10,7
śmietana	10g	18,6
mąka	10g	34,7
owoce	50g	21
cukier	10g	40
Razem		703,8