

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

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: pulpeciki w sosie ok.100g, makaron ok.180g, surówka ok.100g.

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

Waga gotowej porcji wynosi nie mniej niż : 450ml.

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

Waga gotowej porcji wynosi w granicach 300g.

4. Kotlet mielony, ziemniaki, surówka z kiszonej 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

Waga gotowej porcji wynosi nie mniej niż: Kotlet mielony 90g, ziemniaki 180g, dodatek 100g.

5. Krupnik jęczmienny z wkładką mięsną, owoc, pieczywo

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	wartość kaloryczna w kcal
noga drobiowa	200g	206
włoszczyzna	50g	10
kasza jęczmienna	20g	71,6
ziemniaki	100g	59
mąka pszenna	50g	17,5
śmietana	20g	37,2
pieczywo	100g	217
owoce (jabłko)	100g	42
Razem		660,3

Waga gotowej porcji wynosi nie mniej niż 450ml + owoc + pieczywo 100g

6. Gulasz wieprzowy, makaron, buraczki, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
łopatka wieprzowa	100g	219
olej	10g	90
mąka	5g	17,35
cebula	15g	4,95
śmietana 18%	30g	55,8
makaron	70g	254
masło	5g	37,4
buraki	120g	40,8
owoce	50g	21
cukier	15g	60
Razem		800,3

Waga gotowej porcji wynosi nie mniej niż: gulasz 120g, makaron 150g, dodatek 100g, kompot 200ml

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

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

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: kopytka 220g, sos 120g, dodatek 100g, kompot 220ml.

8. Zupa jarzynowa zabieleną z wkladką mięsną i białą fasolą, 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	+	+
fasola	20g	69,2
pieczywo białe/bulka	100g	217
owoc jabłko	100g	42
Razem		738,15

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: 450ml, pieczywo 100g, owoc 100g

9. Udko z kurczaka pieczone, 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
noga drobiowa	200g	206
przyprawy	x	x
olej	10g	90
ziemniaki	250g	147,50
masło	3g	22,44
kapusta kwaszone	100g	20
marchew	20g	5
jabłko	20g	8,4
cebula	10g	3,3
oliwa	5g	44,85
jabłka	50g	21
cukier	10g	40
Razem		608,49

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: udko 100g, ziemniaki 200g, dodatek 100g, kompot 220ml

10. 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 kwaszona	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

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: ryba 110g, ziemniaki 200g, dodatek 100g, kompot 220ml.

11. 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

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż 450ml, pieczywo 100g, jogurt 180ml.

12. Potrawka z kurczaka z warzywami, ryż, kompot

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
piersz z kurczaka	100g	110
groszek 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

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: potrawka 150g, ryż 150g, kompot 220ml

13. 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	50g	108
jogurt owocowy 180ml	180ml	150
Razem		646,2

Waga gotowej potrawy nie mniej niż 450ml, jogurt 180ml.

14. Kotleczki 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

Waga gotowej potrawy wynosi nie mniej niż: kotleczki 100g, ziemniaki 150g, dodatek 100g, kompot 220ml.

15. Naleśniki z serem białym i rodzynkami, kompot owocowy

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
mąka	80g	277,60
ser biały	80g	107,52
jajko	1/4	16,5
cukier	5g	19,95
mleko	50g	23,5
margaryna	5g	36,9
olej	5g	45
rodzynki	10g	29,8
owoce	50g	21
cukier	10g	40
Razem		617,77

Waga gotowej porcji wynosi nie mniej niż 250g, kompot 220ml.