

Okresowy zestaw posiłków

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

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/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: pulpeciki 90g., sos 90ml., makaron 180g., sałatka 100g., kompot 220ml.

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/ilość gotowej porcji (na talerzu) wynosi nie mniej niż : 450ml., noga drobiowa 150g., jabłko 100g., pieczywo białe 100g.

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/iłość gotowej porcji (na talerzu) wynosi nie mniej niż pierogi : 300g., sok warzywno-owocowy 200ml.

4. Kotlet mielony, ziemniaki, surówka z kiszanej 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/iłość gotowej porcji (na talerzu) wynosi nie mniej niż: Kotlet mielony 90g, ziemniaki 180g, surówka 100g., kompot 220 ml.

5. Zupa gulaszowa z jarzynami, pieczywo, kompot, owoc

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	wartość kaloryczna w kcal
mięso wp/szynka b/k	80g	175,2
olej	10g	90
cebula	10g	3,3
marchew	30g	7,5
por	10g	2,4
seler	20g	7,6
groszek	15g	10
mąka	5g	17,35
masło	5g	37,4
mleko	10g	4,7
pieczywo	100g	217
owoce kompotowe	50g	21
cukier	5g	20
owoce (jabłko)	100g	42
Razem		655,45

Waga/ilość gotowej porcji (na talerzu) wynosi nie mniej niż 450ml., pieczywo 100g., jabłko 100g.

6. Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem, jogurt mleczno-owocowy

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
mąka	120g	416
jajko	1/4 szt.	16,75
mleko	100g	47
drożdże	10g	13
cukier waniliowy	1g	0
jabłka	90g	37,8
olej	20g	180
cukier puder	5g	20
jogurt mleczno-owocowy	115g	105
Razem		835,55

Waga/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: racuchy 220g, jogurt 115g.

7. 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/ilość gotowej porcji (na talerzu) wynosi nie mniej niż: gulasz 120g, makaron 150g, buraczki 100g, kompot 220ml

8. Zupa jarzynowa zabieleną z wkładką 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/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: 450ml, udko drobiowe 150g., pieczywo 100g., jabłko 100g

9. Kluski śląskie, gulasz mięsny, sałatka z kapusty pekińskiej, kompot, jogurt

Produkt	Zawartość produktu w przeliczeniu na 1 osobę/g	Wartość kaloryczna w kcal
mąka ziemniaczana	50g	169,5
mąka pszenna	10g	34,7
ziemniaki	150g	88,5
jajko	1/4 szt.	16,75
masło	5g	37,4
olej	3g	27
mięso wp/szynka	80g	175,2
cebula	20g	6,6
olej	7g	63
kapusta pekińska	80g	28
marchew	15g	3,75
papryka	15g	4,25
por	10g	2,4
kukurydza	10g	11
śmietana	5g	9,3
jabłka	50g	21
cukier	10g	39,3
jogurt mleczno-owocowy	115g	105
Razem		842,65

Waga/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: kluski śląskie 220g, sos 120g, sałatka 100g, kompot 220ml., jogurt 115g.

10. 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/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: udko 100g, ziemniaki 200g, surówka 100g, kompot 220ml

11. 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/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: ryba 110g, ziemniaki 200g, surówka 100g, kompot 220ml.

12. 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 schabowe	50g	2,5
marchew	30g	7,5
seler	10g	3,8
cebula	10g	3,3
zakwas	30ml	+
jajko	1szt	67
kiełbasa podlaska	80g	148
śmietana	20g	37,2
mąka	5g	17,35
pieczywo	100g	217
jogurt ml-owoc	115g	105
Razem		608,65

Waga/ilość gotowej potrawy(na talerzu) wynosi nie mniej niż 450ml, kiełbasa 80g., jajko 1 szt., pieczywo 100g, jogurt 115g.

13. 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
jabłko	100g.	42
Razem		659,77

Waga/ilość gotowej porcji (na talerzu) wynosi nie mniej niż 250g, kompot 220ml., jabłko 100g.

14. 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	115g	105
Razem		601,2

Waga/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż 450ml, udko drobiowe 200g., jogurt 115g.

15. 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

Waga/ilość gotowej potrawy (na talerzu) wynosi nie mniej niż: kotleciki 100g, ziemniaki 150g, surówka 100g, kompot 220ml