

RECEPTURY POTRAW

Dział Żywnienia

Opracował:

Sprawdził:

Zatwierdził:

2026



66-400 Gorzów Wlkp., ul. Dekerta 1 tel. 95 733 12 22, fax 95 733 12 21
E-mail: sekretariat@szpital.gorzow.pl www.szpital.gorzow.pl
NIP 599-31-68-108, REGON 211228381
Sąd Rejonowy w Zielonej Górze VIII Wydział Gospodarczy,
KRS 0000476259 Kapitał założycielski 47 000 000,00



NAPOJE

Spis napojów:

Kompot z owoców mrożonych

Kawa mleczna

Kakao

Herbata

Kompot z owoców mrożonych

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--|---|------|
| 1. Woda | - | 200g |
| 2. Owoce mrożone | - | 50g |
| (śliwka bez pestki, porzeczka czerwona, truskawka) | | |

Sposób przygotowania:

Do odmierzonej ilości zimnej wody wsypać owoce mrożone. Całość doprowadzić do zagotowania i gotować na małym ogniu przez kilka minut, aż owoce oddadzą smak i kolor. Gotowy kompot odstawić do przestudzenia i podawać na ciepło lub po schłodzeniu. Kompot podawać bez cukru.

Alergeny: -

Kawa mleczna

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mleko	-	250g
2. Woda	-	10g
3. Kawa inka	-	3g

Sposób przygotowania:

Do zimnej wody wsypać kawę, wymieszać, zagotować. Wlać mleko, wymieszać i doprowadzić do zagotowania. Dokładnie wymieszać. Krótko podgrzać, nie doprowadzając do wykipienia. Kawę podawać na ciepło, bez dodatku cukru.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Kakao

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

4. Mleko	-	250g
5. Woda	-	10g
6. Kakao w proszku	-	3g

Sposób przygotowania:

Do zimnej wody wsypać kakao, wymieszać, zagotować. Wlać mleko, wymieszać i doprowadzić do zagotowania. Dokładnie wymieszać. Krótko podgrzać, nie doprowadzając do wykipienia. Kakao podawać na ciepło, bez dodatku cukru.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Herbata

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------------|---|------|
| 1. Woda | - | 250g |
| 2. Herbata zwykła/ owocowa | - | 2g |

Sposób przygotowania:

Do odmierzonej ilości zimnej wody wsypać herbatę. Całość doprowadzić do zagotowania. Odcedzić z fusów. Podawać bez cukru.

Alergeny: -

ZUPY OBIADOWE

Spis potraw:

Zupa pomidorowa z makaronem
Zupa pomidorowa z ryżem
Zupa meksykańska
Krupnik z kaszą (jęczmienną/bulgur/jaglaną)
Zupa po kaszubsku
Zupa kalafiorowa
Zupa brokułowa
Zupa z cukinii
Zupa ogórkowa z ziemniakami
Zupa ogórkowa z ryżem
Zupa pieczarkowa z ziemniakami
Zupa pieczarkowa z makaronem
Kapuśniak z kiszonej kapusty
Kapuśniak z młodej kapusty
Kapuśniak z pomidorami
Zupa porowa
Zupa z soczewicy
Zupa z soczewicy z pomidorami
Barszcz ukraiński
Barszcz czerwony
Botwinka
Zupa Solferino
Zupa ziemniaczana z koprem
Zupa makaronowa z koprem
Zupa wiejska z zacierką
Zupa wiejska z makaronem
Zupa koperkowa
Zupa szpinakowa
Zupa grochowa
Zupa fasolowa
Zupa gulaszowa łatwostrawna
Zupa gulaszowa
Rosół z makaronem
Zupa ryżowa z ziemniakami
Żurek
Żur z kiełbasą
Zupa jarzynowa

Zupa pomidorowa z makaronem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

3. Woda		
4. Makaron	-	25g
5. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
6. Koncentrat pomidorowy	-	30g
7. Pomidor	-	20g
8. Śmietana	-	10g
9. Porcja rosółowa/kości	-	30g
10. Cukier	-	2g
11. Natka pietruszki	-	2g
12. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, bazylia, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną. Następnie wsypać makaron. Składniki gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać przetarte pomidory i koncentrat pomidorowy i zagotować. Przyprawić zupeł. Zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa pomidorowa z ryżem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ryż	-	25g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Koncentrat pomidorowy	-	30g
5. Pomidor	-	20g
6. Śmietana	-	10g
7. Porcja rosółowa/kości	-	30g
8. Cukier	-	2g
9. Natka pietruszki	-	2g
10. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, bazylia, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną. Następnie wsypać ryż. Składniki gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać przetarte pomidory i koncentrat pomidorowy i zagotować. Przyprawić zupę. Zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa meksykańska

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1	Woda		
2	Ryż	-	25g
3	Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4	Koncentrat pomidorowy	-	30g
5	Cebula	-	20g
6	Fasola czerwona	-	20 g
7	Kukurydza mrożona	-	10 g
8	Papryka	-	20g
9	Pieczarki	-	20g
10	Olej	-	10g
11	Pomidor	-	20g
12	Porcja rosółowa/kości	-	30g
13	Cukier	-	2g
14	Natka pietruszki	-	2g
15	Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, bazyli, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną. Następnie wsypać ryż. Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać paprykę mrożoną, fasolę czerwoną, kukurydzę. Składniki gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać przetarte pomidory i koncentrat pomidorowy i zagotować. Przyprawić zupę. . Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Krupnik z kaszą (jęczmienną/ bulgur/ jaglaną)

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	80g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Kasza (jęczmienna/ bulgur/ jaglana)	-	15g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie wsypać wybraną kaszę. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupeł. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa po kaszubsku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Woda		
2.	Ziemniaki	-	80g
3.	Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4.	Kasza (jęczmienna/ bulgur/ jaglana)	-	15g
5.	Porcja rosółowa/kości	-	30g
6.	Koncentrat pomidorowy	-	15g
7.	Natka pietruszki	-	2g
8.	Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, bazylia

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie wsypać wybraną kaszę. Składniki gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać koncentrat pomidorowy i zagotować. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa kalafiorowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Kalafior	-	50g
5. Śmietana	-	10g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, tymianek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać kalafior. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupę. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa brokułowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Woda		
2.	Ziemniaki	-	100g
3.	Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4.	Brokuł	-	50g
5.	Śmietana	-	10g
6.	Porcja rosółowa/kości	-	30g
7.	Mąka	-	8g
8.	Koperek	-	2g
9.	Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, tymianek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać brokuł. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupę. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa z cukinii

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Cukinia	-	50g
5. Śmietana	-	10g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, tymianek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać cukinię. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Ogórki kiszzone	-	70g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Mąka	-	8g
7. Koperek	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Następnie dodać starte na tarce ogórki kiszzone. Gotować w garnku kilka minut. Przyprawić zupeł. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa ogórkowa z ryżem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	50g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Ogórki kiszzone	-	70g
5. Ryż	-	12g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Następnie dodać starte na tarce ogórki kiszzone. Gotować w garnku kilka minut. Przyprawić zupeę. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Pieczarki	-	50g
5. Cebula	-	20g
6. Śmietana	-	10g
7. Porcja rosółowa/kości	-	30g
8. Mąka	-	8g
9. Olej	-	10g
10. Koperek	-	2g
11. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, czosnek, tymianek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Następnie dodać wypłukane, pokrojone, podsmażone na oleju pieczarki z cebulą. Gotować w garnku kilka minut. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa pieczarkowa z makaronem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Makaron	-	25g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Pieczarki	-	50g
5. Cebula	-	20g
6. Śmietana	-	10g
7. Porcja rosółowa/kości	-	30g
8. Olej	-	10g
9. Koperek	-	2g
10. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, czosnek, tymianek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną, natomiast w połowie gotowania, dodać makaron. Składniki gotować do miękkości. Następnie dodać wypłukane, pokrojone, podsmażone na oleju pieczarki z cebulą. Gotować w garnku kilka minut. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Kapuśniak z kiszonej kapusty

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Kapusta kiszona	-	60g
5. Olej	-	2g
6. Cebula	-	10g
7. Porcja rosółowa/kości	-	30g -
8. Natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, kwas cytrynowy

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać kiszoną kapustę. Pokrojoną cebulę, usmażyć na oleju. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupeł. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Kapuśniak z młodej kapusty

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Woda | | |
| 2. Ziemniaki | - | 100g |
| 3. Mieszanek warzywna
(seler, marchew, pietruszka) | - | 50g |
| 4. Młoda kapusta | - | 45g |
| 5. Porcja rosółowa/kości | - | 30g |
| 6. Koperek | - | 2g |
| 7. Przyprawy | - | sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy,
przyprawa w płynie, kwas cytrynowy |

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać poszatowaną młodą kapustę. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Kapuśniak z pomidorami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Kapusta biała	-	60g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Pomidor	-	20g
7. Koncentrat pomidorowy	-	10g
8. Natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać poszatkowaną białą kapustę. Składniki gotować do miękkości. Dodać przetarte pomidory oraz koncentrat pomidorowy. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Zupa porowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Por	-	40g
5. Śmietana	-	10g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać pokrojony por. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa z soczewicy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Soczewica	-	30g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać soczewicę. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Zupa z soczewicy z koncentratem pomidorowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Soczewica	-	30g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Koncentrat pomidorowy	-	10g
7. Pomidor	-	20g
8. Natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać soczewicę. Składniki gotować do miękkości. Dodać przetarte pomidory i koncentrat pomidorowy, zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Barszcz ukraiński

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	70g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Buraki	-	60g
5. Śmietana	-	10g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Kapusta biała	-	20g
9. Fasola sucha	-	20g
10. Natka pietruszki	-	2g
11. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, czosnek, majeranek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać poszatowaną kapustę i uprzednio namoczoną, ugotowaną w osobnym kotle suchą fasolę. Składniki gotować do miękkości. Dodać tarte buraki, chwilę obgotować. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Barszcz czerwony

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	80g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Buraki	-	60g
5. Śmietana	-	10g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Cukier	-	2g
9. Ocet	-	2g
10. Natka pietruszki	-	2g
11. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Dodać tarte buraki, chwilę obgotować. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupę, dodać ocet i cukier. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Botwinka

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	80g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Buraki	-	30g
5. Botwinka	-	80g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Cukier	-	2g
9. Ocet	-	2g
10. Koper	-	2g
11. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Dodać tarte buraki i pokrojoną botwinke, chwilę obgotować. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupe, dodać ocet i cukier. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa Solferino

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Śmietana	-	10g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Koncentrat pomidorowy (passata)	-	30g
7. Groszek zielony mrożony	-	10g
8. Mąka	-	8g
9. Koperek	-	2g
10. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową lub kości opłukać, zalać zimną wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie, a następnie ugotować wywar. Usunąć kości i przyprawy, dodać pokrojone ziemniaki oraz mieszankę warzywną i gotować do miękkości. Dodać passatę pomidorową, oregano i groszek, krótko gotować, następnie doprawić do smaku. W razie potrzeby zagęścić zawiesiną z mąki. Pod koniec gotowania dodać zahartowaną śmietanę i posypać koperkiem.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa ziemniaczana z koprem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Śmietana	-	10g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Mąka	-	8g
7. Koperek	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zielenią.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa makaronowa z koprem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Woda | | |
| 2. Makaron | - | 25g |
| 3. Mieszanek warzywna
(seler, marchew, pietruszka) | - | 50g |
| 4. Porcja rosółowa/kości | - | 30g |
| 5. Koperek | - | 2g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy,
przyprawa w płynie, oregano |

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną, następnie w połowie gotowania dodać makaron. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), seler(9)

Zupa wiejska z zacierką

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	50g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Porcja rosółowa/kości	-	30g
5. Mąka	-	20g
6. Jaja	-	2g
7. Koperek	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Przygotować zacierkę na bazie mąki i jaj, następnie dodawać do kotła, cały czas mieszając. Przyprawić zupeł. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), seler(9)

Zupa wiejska z makaronem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	50g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Śmietana	-	10g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Makaron	-	15g
7. Koperek	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać makaron. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupeł. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), seler(9)

Zupa koperkowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Śmietana	-	10g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Mąka	-	8g
7. Koperek	-	5g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupeł. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać posiekanym koperkiem.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa szpinakowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Szpinak	-	30g
5. Śmietana	-	10g
6. Porcja rosółowa/kości	-	30g
7. Mąka	-	8g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, oregano

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać szpinak. Składniki gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić zupę. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Zupa grochowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Groch suchy	-	60g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Olej	-	10g
7. Cebula	-	20g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną, pokrojone ziemniaki oraz uprzednio namoczony i ugotowany groch. Pokrojoną cebulę, usmażyć na oleju. Przygotować zasmażkę na bazie mąki i cebuli. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Zupa fasolowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Fasola sucha	-	60g
5. Porcja rosółowa/kości	-	30g
6. Olej	-	10g
7. Cebula	-	20g
8. Koperek	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną, pokrojone ziemniaki oraz uprzednio namoczoną i ugotowaną fasolę. Pokrojoną cebulę, usmażyć na oleju. Przygotować zasmażkę na bazie mąki i cebuli. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Zupa gulaszowa łatwostrawna

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Woda		
2.	Ziemniaki	-	100g
3.	Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4.	Mięso gulaszowe	-	90g
5.	Cukinia kostka	-	40g
6.	Koncentrat pomidorowy	-	15g
7.	Natka pietruszki	-	2g
8.	Mąka	-	5g
9.	Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek, papryka słodka

Sposób przygotowania:

Mięso gulaszowe przełożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszankę warzywną, pokrojone ziemniaki i cukinię. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną. Zagęścić zawiesiną z mąki.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa gulaszowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Mięso gulaszowe	-	90g
5. Olej	-	10g
6. Cukinia kostka	-	40g
7. Cebula kostka	-	20g
8. Papryka	-	20g
9. Pieczarki	-	20g
10. Koncentrat pomidorowy	-	15g
11. Natka pietruszki	-	2g
12. Mąka	-	5g
13. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek, papryka słodka

Sposób przygotowania:

Mięso gulaszowe poddusić na oleju roślinnym. Przełożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Cebulę, paprykę i pieczarki przesmażyć na oleju roślinnym. Ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną, pokrojone ziemniaki i resztę warzyw. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną. Zagęścić zawiesiną z mąki.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Rosół z makaronem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Marchew	-	80g
3. Seler	-	50g
4. Pietruszka	-	50g
5. Por	-	10g
6. Makaron	-	30g
7. Porcja rosółowa	-	30g
8. Natka pietruszki	-	3g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Porcje rosółową staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar długo gotować, nie doprowadzać do wrzenia wody. Dodać umyte i obrane warzywa. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Makaron ugotować. Rosół podawać z makaronem. Posypać natką pietruszki.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), seler(9)

Zupa ryżowa z ziemniakami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	50g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Porcja rosółowa/kości	-	30g
5. Ryż	-	15g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości starannie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Następnie dodać ryż. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: seler(9)

Żurek

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Porcja rosółowa/kości	-	30g
5. Żurek w płynie	-	8g
6. Zielenina	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Żurek w płynie wlewać do kotła cały czas mieszając. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Żur z kielbasą

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	100g
3. Mieszanek warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Porcja rosółowa/kości	-	30g
5. Kielbasa	-	40g
6. Żurek w płynie	-	8g
7. Zielenina	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, przyprawa w płynie, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wypłukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść lauowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście lauowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanek warzywną i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Dodać kielbasę pokrojoną w kostkę. Żurek w płynie wlewać do kotła cały czas mieszając. Przyprawić zupę. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Zupa jarzynowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Woda		
2. Ziemniaki	-	50g
3. Mieszanka warzywna (seler, marchew, pietruszka)	-	50g
4. Mieszanka warzywna wieloskładnikowa	-	30g
5. Śmietana	-	10g
6. Mąka	-	8g
7. Porcja rosółowa/kości	-	30g
8. Natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Porcję rosółową/kości staranie wyplukać i włożyć do odmierzonej ilości zimnej wody, posolić, doprowadzić do zagotowania. Do gotującego się wywaru dodać liść laurowy i ziele angielskie. Wywar gotować. Kości, ziele angielskie i liście laurowe wyjąć z wywaru. Dodać gotową mieszanki warzywnę i pokrojone ziemniaki. Składniki gotować do miękkości. Przyprawić zupę. Zagęścić zawiesiną z mąki. Pod koniec gotowania zabielić zahartowaną śmietaną. Posypać zielenią.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

SOSY

Spis potraw:

Sos własny
Sos pomidorowy
Sos koperkowy
Sos pietruszkowy
Sos musztardowy
Sos chrzanowy
Sos pieczarkowy
Sos grecki
Sos jarzynowy

Sos własny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------|---|------------------------|
| 1. Wywarmienny/rybny | - | 100g |
| 2. Mąka | - | 8g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek |

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać mąkę i przyprawy. Zagotować.

Alergeny: gluten(1), ryba(4)

Sos pomidorowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Wywarmiężny/rybny	-	100g
2. Mąka	-	4g
3. Koncentrat pomidorowy	-	17g
4. Pomidor	-	20g
5. Koper/natka pietruszki	-	2g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz, bazylia

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy i przyprawy. Gotować. Zagęścić zawiesiną z maki. Zagotować. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4)

Sos koperkowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------|---|-------------|
| 1. Wywarmienny/rybny | - | 100g |
| 2. Mąka | - | 4g |
| 3. Śmietana | - | 15g |
| 4. Koper | - | 5g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać posiekany koper. Zagęścić zawiesiną z mąki. Zabielić śmietaną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7)

Sos pietruszkowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------|---|-------------|
| 1. Wywarmienny/rybny | - | 100g |
| 2. Mąka | - | 4g |
| 3. Śmietana | - | 15g |
| 4. Natka pietruszki | - | 5g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać posiekaną natkę pietruszki. Zagęścić zawiesiną z mąki. Zabielić śmietaną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7)

Sos musztardowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Wywarmiężny/rybny	-	100g
2. Mąka	-	4g
3. Śmietana	-	15g
4. Musztarda	-	10g
5. Cebula	-	20g
6. Koper	-	5g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać podsmażoną, pokrojoną cebulę oraz musztardę. Zagęścić zawiesiną z mąki. Zabielić śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7), gorczyca(10)

Sos chrzanowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Wywarmienny/rybny	-	100g
2. Mąka	-	4g
3. Śmietana	-	15g
4. Chrzan	-	10g
5. Cebula	-	20g
6. Koper	-	5g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać podsmażoną, pokrojoną cebulę oraz chrzan. Zagęścić zawiesiną z mąki. Zabielić śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7)

Sos pieczarkowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Wywarmiężny/rybny	-	100g
2. Mąka	-	4g
3. Pieczarki	-	60g
4. Cebula	-	20g
5. Olej	-	10g
6. Śmietana	-	15g
7. Koper/natka pietruszki	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać podsmażone, pokrojone pieczarki i cebulę oraz przyprawy. Gotować. Zagęścić zawiesiną z maki. Zabielić śmietaną. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7)

Sos jarzynowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------------|---|----------------------|
| 1. Wywarmienny/rybny | - | 100g |
| 2. Mąka | - | 4g |
| 3. Mieszanka warzywna | - | 50g |
| 4. Koper/natka pietruszki | - | 2g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz, oregano |

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać pokrojone warzywa i przyprawy. Gotować do miękkości. Zagęścić zawiesiną z maki. Zagotować. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), seler(9)

Sos grecki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Wywarmienny/rybny	-	100g
2. Mąka	-	4g
3. Mieszanka warzywna	-	80g
4. Koncentrat pomidorowy	-	17g
5. Pomidor	-	20g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Do pozostałego wywaru dodać pokrojone warzywa. Gotować. Następnie dodać przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy i przyprawy. Zagęścić zawiesiną z maki. Zagotować. Posypać zieloną.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), seler(9)

DANIA OBIADOWE RYBNE

Spis potraw:

Ryba gotowana

Ryba z pieca

Ryba smażona

Śledź w śmietanie

Śledź po łowicku

Śledź po kaszubsku

Pulpet rybny

Kotlet rybny

Rumsztyk rybny smażony

Rumsztyk rybny gotowany

Ryba gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------|---|-------------|
| 1. Ryba | - | 130g |
| 2. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Rybę włożyć do wrzącej wody, gotować, aż będzie miękka. Po ugotowaniu przełożyć do termosu. Następnie przygotować sos wybrany sos.

Alergeny: ryba (4)

Ryba z pieca

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90 g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba	-	110g
2. Olej	-	20g
3. Mąka	-	8g
4. Bułka tarta	-	2g
5. Mąka ziemniaczana	-	2g
6. Ocet	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Filety pokroić na porcje, posolić, popieprzyć. Skropić octem. Panierować w mące wymieszanej z bułką tartą . Piec w piecu konwekcyjnym.

Alergeny: gluten(1), ryba(4)

Ryba smażona

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90 g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba	-	110g
2. Olej	-	20g
3. Mąka	-	8g
4. Bułka tarta	-	2g
5. Mąka ziemniaczana	-	2g
6. Ocet	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Filety pokroić na porcje, posolić, popieprzyć. Skropić octem. Panierować w mące wymieszanej z bułką tartą . Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, zarumienić z dwóch stron.

Alergeny: gluten(1), ryba(4)

Śledź w śmietanie

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100/80g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Śledź	-	100g
2. Cebula	-	20g
3. Śmietana	-	30g
4. Jabłko	-	20g
5. Cukier	-	2g
6. Ocet	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwas cytrynowy

Sposób przygotowania:

Śledzie wymoczyć. Przygotować filety. Jabłka opłukać, obrać ze skórki, utrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, umyć i posiekać. Połączyć ze śmietaną, przyprawić. Śledź zalać przygotowanym sosem.

Alergeny: gluten(1), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7)

Śledź po łowicku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100/120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Śledź	-	100g
2. Śmietana	-	12g
3. Jogurt naturalny	-	12g
4. Majonez	-	12g
5. Cebula	-	20g
6. Fasola czerwona	-	12g
7. Groszek konserwowy	-	12g
8. Kukurydza	-	12g
9. Cukier	-	2g
10. Ocet	-	2g
11. Marchew	-	50g
12. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Śledzie wymoczyć. Przygotować filety. Marchew obrać, umyć i ugotować w całości. Ugotowaną marchewkę pokroić w słupki. Do ugotowanej marchewki dodać, fasolę czerwoną, groszek konserwowy, kukurydzę i pokrojoną cebulę. W osobnym pojemniku przygotować sos na bazie jogurtu, śmietany i majonezu. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać i przyprawić.

Alergeny: jaja(3), ryba(4), mleko i produkty mleczne(7)

Śledź po kaszubsku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100/120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Śledź	-	100g
2. Cebula	-	30g
3. Koncentrat pomidorowy	-	17g
4. Ketchup	-	5g
5. Cukier	-	3g
6. Ocet	-	2g
7. Olej	-	10g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,
ziarenka gorczycy		

Sposób przygotowania:

Śledzie wymoczyć. Przygotować filety. Rozgrzać olej i zeszklić cebulę. Dodać cukier i chwilę smażyć. Wlać ocet, dodać liście laurowe, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy i keczup. Wymieszać i dusić kilka minut. Zdjąć z ognia i dodać ziarenka gorczycy. Wystudzić. Kłaść kawałki filetów i przekładać sosem. Odstawić aby smaki się „przeszły”.

Alergeny: ryba(4), gorczyca(10)

Pulpet rybny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba	-	90g
2. Mąka ziemniaczana	-	2g
3. Jajko	-	5g
4. Bułka tarta	-	10g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zmieloną rybę, wymieszać z jajkiem, mąką ziemniaczaną, bułką tartą, przyprawami.

Uformować pulpety, gotować we wrzącej wodzie. Ugotowane pulpety wyciągnąć. Przełożyć do termosu. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), ryba(4)

Kotlet rybny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba	-	90g
2. Jajko	-	5g
3. Bułka tarta	-	10g
4. Mąka ziemniaczana	-	2g
5. Mąka	-	8g
6. Olej	-	10g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zmieloną rybę, wymieszać z jajkiem, mąką ziemniaczaną, bułką tartą, przyprawami.

Uformować kotleta, obtoczyć w mące. Smażyć na oleju, tak aby były zarumienione z dwóch stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), ryba(4)

Rumsztyk rybny smażony

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba	-	90g
2. Jajko	-	5g
3. Bułka tarta	-	10g
4. Mąka ziemniaczana	-	2g
5. Mąka	-	8g
6. Olej	-	10g
7. Cebula	-	40g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zmieloną rybę, wymieszać z jajkiem, mąką ziemniaczaną, bułką tartą, przyprawami.

Uformować rumsztyki, obtoczyć w mące. Smażyć na oleju, tak aby były zarumienione z dwóch stron. Podawać z usmażoną cebulą.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), ryba(4)

Rumsztyk rybny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba	-	90g
2. Jajko	-	5g
3. Bułka tarta	-	10g
4. Mąka ziemniaczana	-	2g
5. Mąka	-	8g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zmieloną rybę, wymieszać z jajkiem, mąką ziemniaczaną, bułką tartą, przyprawami.

Uformować rumsztyki, obtoczyć w mące. Gotować partiami. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), ryba(4)

DANIA OBIADOWE BEZMIĘSNE

Spis potraw:

Bigos wegetariański z ciecierzycą i suszonymi pomidorami
Brokuł z cieciorką z pieca
Chili sin carne
Dietetyczna fasolka po bretońsku
Faszerowana papryka/ bakłażan/ cukinia
Gulasz po węgiersku z fasolą
Jaja sadzone
Jarskie gołąbki
Kopytka w sosie pieczarkowym
Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym
Kotlety sojowe w sosie pomidorowym
Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami
Kotlety sojowe a la schabowe
Kotlety z soczewicy, z kaszą i warzywami
Klopsiki warzywno-strączkowe
Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie serowym
Kotlet mielony z tofu
Kotlet mielony z tofu z pieczarkami
Kotlet ryżowy
Kotlet ryżowy z serem typu feta/1,3,7/ S (80g)/ mozzarella/ sera żółtego
Nuggetsy z kalafiora
Łazanki z młodą kapustą/ kapustą kiszoną i tofu wędzonym
Potrawka z fasolki czerwonej, kukurduzy, groszku, papryki i passaty pomidorowej
Potrawka z ciecierzycy, szpinaku świeżego i suszonych pomidorów w sosie z sera topionego
Tofu wędzone z cebulą i jabłkiem
Tofu z patelni z pieczarkami, papryką czerwoną i cebulą
Tofu z warzywami
Tofu po chińsku
Tofu w sosie orzechowo-sojowym
Warzywa z fasolką z pieca
Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu

Bigos wegetariański z ciecierzycą i suszonymi pomidorami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Kapusta kiszona	-	150g
2.	Kapusta biała	-	100g
3.	Ciecierzycza konserwowa	-	50g
4.	Suszone pomidory	-	10g
5.	Cebula	-	15g
6.	Olej	-	10g
7.	Koncentrat pomidorowy	-	17g
8.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka sucha, majeranek, czosnek, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną zalać zimną wodą, gotować do miękkości. Białą kapustę, umyć, poszatковать, gotować do miękkości. Ciecierzycę opłukać, osuszyć. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawałki, podsmażyć na oleju. Składniki połączyć i dusić. Dodać koncentrat pomidorowy oraz przyprawić. Całość zagotować.

Alergeny: -

Brokuł z ciecior ką z pieca

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150 g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------------|
| 1. Brokuły | - | 100 g |
| 2. Ciecierzyc a konserwowa | - | 50 g |
| 3. Oliwa z oliwek | - | 10 g |
| 4. Przyprawy: | - | sól, pieprz, papryka, czosnek |

Sposób przygotowania:

Brokuły umyć, podzielić na różyczki i dokładnie osuszyć. Ciecierzycę odsączyć z zalewy. Brokuły i ciecierzycę połączyć, skropić oliwą z oliwek i doprawić. Całość dokładnie wymieszać. Warzywa przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w rozgrzanym piecu do momentu, aż brokuły będą miękkie i lekko zarumienione, a ciecierzyc a chrupiąca.

Alergeny: brak

Chili sin carne

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Soczewica czerwona, nasiona suche	—	30 g
2. Olej rzepakowy	—	5 g
3. Cebula	—	25 g
4. Czosnek	—	3 g
5. Papryka czerwona	—	15 g
6. Pomidory suszone w oleju	—	20 g
7. Fasola czerwona z puszki	—	60 g
8. Kukurydza konserwowa	—	30 g
9. Pomidory	—	80 g
10. Koncentrat pomidorowy 30%	—	7 g
11. Przyprawy	- sól, pieprz, papryka, kmin rzymski, oregano, papryka ostra	

Sposób przygotowania:

Soczewicę przepłukać i odsączyć. Cebulę oraz czosnek drobno pokroić. Paprykę czerwoną, pomidory i pomidory suszone pokroić w małą kostkę. W garnku rozgrzać olej, zeszklić cebulę i czosnek. Dodać paprykę czerwoną, pomidory suszone, przyprawy. Całość krótko podsmażyć. Następnie dodać soczewicę, pomidory krojone, koncentrat pomidorowy oraz wodę. Gotować aż soczewica zmięknie. Następnie dodać odsączoną fasolę czerwoną i kukurydzę. Całość dokładnie wymieszać i gotować jeszcze kilka minut. Gotowe chili podawać na gorąco.

Alergeny: brak

Dietetyczna wegetariańska fasolka po bretońsku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Fasola biały jaś	-	120g
2. Cebula	-	10g
3. Koncentrat pomidorowy	-	17g
4. Pomidory	-	60g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, papryka sucha, czosnek, oregano

Sposób przygotowania:

Fasolę dokładnie opłukać, namoczyć. Ugotować. Pomidory, cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać do ugotowanej fasoli. Przyprawić, dodać koncentrat. Zagotować.

Alergeny: -

Faszerowana papryka/ bakłażan/ cukinia

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Papryka/ bakłażan/ cukinia	-	½ sztuki
2. Kasza jęczmienna/ ryż	-	50g
3. Cebula	-	20g
4. Koncentrat pomidorowy	-	17g
5. Papryka mrożona	-	15g
6. Olej	-	10g
7. Pieczarki	-	20g
8. Kukurydza	-	15g
9. Fasola czerwona/ biała	-	20g
10. Suszone pomidory	-	4g
11. Ser mozzarella/żółty	-	40g
12. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, zioła

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać fasolę/ soczewicę/ ciecierzycę, smażyć. Dodać paprykę mrożoną, pokrojone pieczarki i kukurydzę, dusić. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, zagotować. Przyprawić.

Alergeny: gluten (1), mleko i przetwory (7)

Wegetariański gulasz po węgiersku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Fasola biała/ czerwona, soczewica/ ciecierzycy	-	100g
2.	Cebula	-	20g
3.	Koncentrat pomidorowy	-	17g
4.	Papryka mrożona	-	15g
5.	Olej	-	10g
6.	Pieczarki	-	20g
7.	Kukurydza	-	15g
8.	Mąka	-	4g
9.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, zioła

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać fasolę/ soczewicę/ ciecierzycę, smażyć. Dodać paprykę mrożoną, pokrojone pieczarki i kukurydzę, dusić. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, zagotować. Przyprawić.

Alergeny: gluten (1)

Jaja sadzone

Gramatura potrawy na 1 osobę: 2 sztuki

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-------------|
| 1. Jaja | – | 2 sztuki |
| 2. Olej rzepakowy | – | 10 g |
| 3. Przyprawy; | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać olej rzepakowy. Ostrożnie wbić jaja, tak aby żółtka pozostały w całości. Smażyć na małym ogniu do momentu ścięcia białek, pozostawiając żółtka płynne lub lekko ścięte, według upodobań. Doprawić solą i pieprzem. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Alergeny: jaja (3)

Jarskie gołąbki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 1szt

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta biała	-	220g
2. Ryż	-	15g
3. Cukinia	-	40g
4. Pieczarki	-	40g
5. Cebula	-	10g
6. Olej	-	15g
7. Koper świeży	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, czosnek, papryka sucha, oregano

Sposób przygotowania:

Kapustę starannie oczyścić i sparzyć. Ryż ugotować na sypko. Pokroić warzywa. Przesmażyć na oleju cebulę, pieczarki i cukinię. Wymieszać wszystkie składniki. Przyprawić. Masę dokładnie wyrobić, poporcjować. Zwinąć w sparzone liście kapusty. Włożyć do kotła i gotować do miękkości. Przygotować sos pomidorowy.

Alergeny: -

Kopytka w sosie pieczarkowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 300g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ziemniaki	-	250g
2. Mąka	-	50g
3. Jajko	-	1/4szt
4. Pieczarki	-	60g
5. Cebula	-	20g
6. Olej	-	10g
7. Śmietana	-	15g
8. Koper/natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki, odcedzić i dokładnie rozgnieść. Dodać mąkę, jajko oraz sól. Zagnieść jednolite ciasto. Uformować wałek, pokroić na małe kawałki i ugotować w osolonej wodzie. Po wypłynięciu kopytek gotować jeszcze około 2 minuty, następnie odcedzić. Cebulę posiekać, pieczarki pokroić w plasterki. Na oleju podsmażyć cebulę, dodać pieczarki i smażyć do miękkości. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Dodać śmietanę i wymieszać. Kopytka połączyć z sosem i posypać koperkiem lub natką pietruszki.

Alergeny: gluten (1), ryba (4), mleko i produkty mleczne (7)

Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g/120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kotlety sojowe	-	100g
2. Wywar warzywny	-	100g
3. Bułka tarta	-	10g
4. Olej	-	10g
5. Jaja	-	5g
6. Mąka	-	4g
7. Pieczarki	-	60g
8. Cebula	-	20g
9. Olej	-	10g
10. Śmietana	-	15g
11. Koper/natka pietruszki	-	2g
12. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek,

Sposób przygotowania:

Kotlety sojowe ugotować na wywarze warzywnym do miękkości, odcedzić, pozostawić do przestudzenia. Kotlety panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Cebulę posiekać, pieczarki pokroić w plasterki. Na oleju podsmażyć cebulę, dodać pieczarki i smażyć do miękkości. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Dodać śmietanę i wymieszać. Kotlety podawać z sosem i posypać koperkiem lub natką pietruszki.

Kotlety sojowe w sosie pomidorowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g/120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kotlety sojowe	-	100g
1. Wywar warzywny	-	100g
2. Bułka tarta	-	10g
3. Olej	-	10g
4. Jaja	-	5g
5. Mąka	-	4g
6. Koncentrat pomidorowy	-	17g
7. Pomidor	-	20g
8. Koper/natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, bazylia

Sposób przygotowania:

Kotlety sojowe ugotować na wywarze warzywnym do miękkości, odcedzić, pozostawić do przestudzenia. Kotlety panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron. Do pozostałego wywaru dodać przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy i przyprawy. Gotować. Zagęścić zawiesiną z maki. Zagotować. Posypać zieleniną.

Alergeny: gluten(1), soja (6)

Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g/120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kotlety sojowe	-	100g
1. Wywar warzywny	-	100g
2. Mąka	-	4g
3. Śmietana	-	15g
4. Suszone pomidory	-	5g
5. Natka pietruszki	-	5g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kotlety sojowe ugotować na wywarze warzywnym do miękkości, odcedzić, pozostawić do przestudzenia. Do pozostałego wywaru dodać posiekaną natkę pietruszki i posiekane suszone pomidory. Zagęścić zawiesiną z mąki. Zabielić śmietaną.

Alergeny: gluten(1), soja (6), mleko i produkty mleczne(7)

Kotlety sojowe a la schabowe

Gramatura potrawy na 1 osobę: 120g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kotlety sojowe	-	100g
2. Olej	-	15g
3. Jajko	-	7g
4. Bułka tarta	-	20g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kotlety sojowe ugotować na wywarze warzywnym do miękkości, odcedzić, pozostawić do przestudzenia. Kotlety panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jajko(3)

Kotlety z soczewicy, z kaszą i warzywami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Soczewica	-	30g
2. Ser żółty	-	5g
3. Marchew	-	5g
4. Jaja	-	5g
5. Olej	-	10g
6. Kasza jęczmienna	-	5g
7. Mieszanek warzywna (pietruszkę, seler) –		10g
8. Mąka	-	4g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek,

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować do miękkości, przestudzić. Ser żółty, warzywa zetrzeć na tarce. Dodać przyprawy, jajko, wymieszać masę. Formować kotlety. Obtoczyć w mące. Smażyć na oleju na złoty kolor lub piec w piekarniku na funkcji grill.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), mleko i przetwory (7)

Klopsiki warzywno-strączkowe

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250 g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------------------|---|----------------------|
| 1. Soczewica gotowana, konserwowa | - | 80 g |
| 2. Marchew świeża | - | 50 g |
| 3. Olej rzepakowy | - | 10 g |
| 4. Mąka | - | 4 g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz, oregano |

Sposób przygotowania:

Soczewicę odsączyć i rozdrobnić. Marchew umyć, obrać i drobno zetrzeć. Wszystkie składniki połączyć, dodać mąkę pszenną, oregano, sól i pieprz. Masę dokładnie wyrobić, a następnie uformować małe klopsiki. Klopsiki smażyć na rozgrzanym oleju, delikatnie zarumienić z obu stron. Następnie podlać wodą i dusić do miękkości. Podawać z sosem.

Alergeny: gluten (1)

Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie serowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250 g

Norma surowca na 1 osobę:

6. Soczewica gotowana, konserwowa	-	80 g
7. Marchew świeża	-	50 g
8. Olej rzepakowy	-	10 g
9. Mąka	-	4 g
10. Ser topiony	-	33g
11. Koper świeży	-	2g
12. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Soczewicę odsączyć i rozdrobnić. Marchew umyć, obrać i drobno zetrzeć. Wszystkie składniki połączyć, dodać mąkę pszenną, oregano, sól i pieprz. Masę dokładnie wyrobić, a następnie uformować małe klopsiki. Klopsiki smażyć na rozgrzanym oleju, delikatnie zarumienić z obu stron. Następnie podlać wodą i dusić do miękkości. Dodać ser, mieszać do roztopienia. Posypać zieleniną. Klopsiki podawać z sosem.

Alergeny: gluten (1), mleko i produkty pochodne (7)

Kotlet mielony z tofu

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Tofu	-	80g
2. Bułka tarta	-	10g
3. Olej	-	10g
4. Jaja	-	5g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek,

Sposób przygotowania:

Bułkę tartą namoczyć i odsączyć. Wszystkie składniki połączyć. Masę wyrobić. Kotlety poporcjować, obtoczyć w bułce tartej i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), soja (6)

Kotlet mielony z tofu z pieczarkami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Tofu	-	80g
2. Pieczarki	-	15g
3. Cebula	-	10g
4. Bułka tarta	-	10g
5. Olej	-	10g
6. Jaja	-	5g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek,

Sposób przygotowania:

Pieczarki, cebulkę drobno pokroić. Bułkę tartą namoczyć i odsączyć. Wszystkie składniki połączyć. Masę wyrobić. Kotlety poporcjować, obtoczyć w bułce tartej i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), soja (6)

Kotlet ryżowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryż	-	90g
2. Bułka tarta	-	10g
3. Olej	-	10g
4. Jaja	-	5g
5. Mąka ziemniaczana	-	2g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, czosnek, oregano

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na sypko. Dodać jaja, mąkę ziemniaczaną. Przyprawić. Masę dokładnie wyrobić, poporcjować. Obtoczyć w bułce tartej. Uformować kotlety. Smażyć na oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Kotlet ryżowy z serem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 1. Ser żółty/ mozzarella/feta | - | 20g |
| 2. Ryż | - | 60g |
| 3. Olej | - | 10g |
| 4. Jaja | - | 5g |
| 5. Mąka ziemniaczana | - | 2g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, oregano |

Sposób przygotowania:

Ser zetrzeć lub rozdrobnić. Ryż ugotować i przestudzić. Ser, ryż połączyć z jajkiem i przyprawami, wymieszać i uformować kotlety. Obtoczyć w mace ziemniaczanej, smażyć na rozgrzanym oleju na złoto z dwóch stron.

Alergeny: jaja(3), mleko i przetwory (7)

Nuggetsy z kalafiora

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1	Kalafior	-	200g
2	Jogurt naturalny	-	60gg
3	Olej	-	10g
4	Bułka tarta	-	10g
5	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek,

Sposób przygotowania:

Kalafior umyć, podzielić na mniejsze różyczki. Przyprawy wymieszać z jogurtem, zamarynować kalafior. Obtoczyć w bułce tartej, smażyć na oleju.

Alergeny: gluten (1)

Łazanki z młodą kapustą/ kapustą kiszoną i tofu wędzonym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 300g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Kapusta biała	-	120g
	lub		
	Kapusta kiszona	-	120g
2.	Tofu wędzone	-	60g
3.	Makaron	-	50g
4.	Olej	-	20g
5.	Cebula	-	10g
6.	Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek

Sposób przygotowania:

Kapustę oczyścić, posiekać. Ugotować do miękkości. Pokrojone tofu i cebulę podsmażyć na patelni z olejem. Dodać do ugotowanej kapusty i razem dusić. Makaron ugotować, następnie dodać do niego podsmażone składniki. Przyprawić. Wszystko dokładnie wymieszać.

Alergeny: gluten(1), jajko(3), soja (6)

Potrawka z fasolki czerwonej, kukurydzy, groszku, papryki i passaty pomidorowej

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1	Groszek mrożony	-	30g
2	Fasola czerwona	-	80 g
3	Kukurydza mrożona	-	10 g
4	Koncentrat pomidorowy	-	17g
5	Papryka	-	20g
6	Olej	-	10g
7	Mąka	-	8g
8	Natka pietruszki	-	2g
9	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać mięso mielone, smażyć. Następnie dodać paprykę mrożoną, fasolę czerwoną, kukurydzę, przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy, dusić. Zagęścić mąką. Przyprawić.

Alergeny: gluten (1)

Potrawka z ciecierzycy, szpinaku świeżego i suszonych pomidorów w sosie z serka topionego

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Woda		
2.	Ciecierzycza	-	100g
3.	Szpinak świeży	-	20g
4.	Suszone pomidory	-	10g
5.	Ser topiony	-	30g
6.	Śmietana	-	15g
7.	Koperek	-	2g
8.	Mąka	-	4g
9.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka sucha, oregano

Sposób przygotowania:

Ser topiony roztopić na rozgrzanej patelni. Dodać pokrojone suszone pomidory, ciecierzycę, przyprawić. Dusić. Dodać szpinak świeży, wymieszać, dusić do miękkości. Zagęścić zawiesiną z mąki, posiekanym koperkiem i zahartowaną śmietaną.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7)

Tofu wędzone z cebulą i jabłkiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------|---|---------------------------------|
| 1. Tofu wędzone | - | 150g |
| 2. Olej | - | 15g |
| 3. Cebula | - | 40g |
| 4. jabłko | - | 40g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek, czosnek |

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, podsmażyć na oleju. Dodać pokrojone w kostkę lub ćwiartkę jabłka, dusić do miękkości. Tofu pokroić w plastry, oprószyć pieprzem. Podsmażyć lekko z obu stron. Podlać wodą. Dusić do miękkości. Gdy wątróbka będzie miękka posolić, po czym wyjąć z patelni. Doprawić dla smaku.

Alergeny: soja (6)

Tofu z patelni z pieczarkami, papryką czerwoną i cebulą

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------------|
| 1. Tofu naturalne/ wędzone | - | 100g |
| 2. Cebula | - | 30g |
| 3. Pieczarki | - | 40g |
| 4. Papryka | - | 20g |
| 5. Olej | - | 10g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, czosnek |

Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w plastry, podsmażyć, ściągnąć z patelni. Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju na złoto, dodać pokrojone pieczarki i paprykę. Dodać tofu, przyprawić, wymieszać i dusić do miękkości warzyw.

Alergeny: gluten (1), soja (6)

Tofu z warzywami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Tofu	-	100g
2. Brokuł	-	20g
3. Marchew	-	10g
4. Papryka	-	10g
5. Kalafior	-	20g
6. Olej	-	10g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić. Tofu pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. Pokrojone warzywa dodać i dusić do miękkości. Przyprawić.

Alergeny: soja (6)

Tofu po chińsku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| 1. Tofu | - | 100g |
| 2. Mieszanka chińska mrożona | - | 50g |
| 3. Sos sojowy | - | 5g |
| 4. Szczypior | - | 5g |
| 5. Olej | - | 10g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, czosnek |

Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w kostkę, smażyć na oleju na złoty kolor. Dodać warzywa, lekko przesmażyć i dusić pod przykryciem do miękkości. Przyprawić. Dodać sos sojowy do duszonych warzyw, zamieszać, zagotować. Podawać ze świeżym szczypiorem.

Alergeny: gluten (1), soja (6)

Tofu w sosie orzechowo-sojowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Tofu	-	100g
2. Papryka świeża	-	55g
3. Marchew	-	25g
4. Brokuł	-	40g
5. Masło orzechowe	-	20g
6. Sos sojowy	-	5g
7. Miód	-	3g
8. Szczypior	-	5g
9. Olej	-	10g
10. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek

Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w kostkę, brokuł na mniejsze różyczki, paprykę pokroić w kostkę, marchew w ta-larki. Tofu smażyć na oleju na złoty kolor. Dodać warzywa, lekko przesmażyć i dusić pod przy-kryciem do miękkości. Przyprawić. Wymieszać w osobnym naczyniu sos sojowy, masło orzecho-we i miód, dodać do duszonych warzyw, zamieszać, zagotować. Podawać ze świeżym szczypio-rem.

Alergeny: gluten (1), soja (6), orzechy (8)

Warzywa z fasolką z pieca

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mielone tofu	-	100g
2. Cebula	-	30g
3. Czosnek	-	2g
4. Koncentrat pomidorowy	-	20g
5. Papryka mrożona	-	20g
6. Pomidory	-	50g
7. Olej	-	10g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju na złoto, dodać czosnek. Dodać mielone tofu, smażyć. Następnie dodać paprykę mrożoną, przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy, dusić. Przyprawić.

Alergeny: gluten (1)

Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Mielone tofu	-	100g
2.	Cebula	-	30g
3.	Czosnek	-	2g
4.	Koncentrat pomidorowy	-	20g
5.	Papryka mrożona	-	20g
6.	Pomidory	-	50g
7.	Olej	-	10g
8.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju na złoto, dodać czosnek. Dodać mielone tofu, smażyć. Następnie dodać paprykę mrożoną, przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy, dusić. Przyprawić.

Alergeny: soja (6)

DANIA OBIADOWE MIĘSNE

Spis potraw:

Udko z kurczaka duszone w sosie własnym
Udko z kurczaka pieczone
Wątróbka drobiowa smażona
Gulasz drobiowy/wieprzowy/wołowy
Gulasz drobiowy z soczewicą, papryką i pieczarkami
Gulasz po węgiersku
Kotlet schabowy
Gulasz segetyński
Łazanki z kapustą białą/kiszoną
Rumsztyk smażony z cebulką
Rumsztyk gotowany
Kotlet mielony
Kotlet mielony z pieczarkami
Kotlet mielony z pieczarkami i papryką
Pulpet gotowany
Bigos
Sos myśliwski
Gołąbki
Kotlet mięsno-ryżowy
Pulpet mięsno-ryżowy
Pieczeń ze/schabu/szynki/polędwiczek
Fasolka po bretońsku
Dietetyczna fasolka po bretońsku
Schab/szynka/ polędwiczki wieprzowe duszone
Zraz smażony
Zraz w sosie własnym
Bitki ze schabu
Bitki wołowe
Filet duszony
Leczo z kielbasą
Spaghetti
Lekkostrawne spaghetti
Bouef Strogonow
Potrawka chińska
Potrawka meksykańska
Potrawka drobiowa
Potrawka drobiowa z cukinią
Potrawka drobiowa ze szpinakiem
Potrawka drobiowa ze szpinakiem i marchewką
Potrawka z marchewką i groszkiem

Udło z kurczaka duszone w sosie własnym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150/100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. Udło z kurczaka | - | 300g |
| 2. Mąka | - | 10g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, przyprawa do kurczaka,
papryka sucha |

Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka dokładnie umyć. Posypać przyprawami. Zalać wodą i dusić do miękkości. Przygotować sos własny.

Alergeny: gluten (1)

Udka z kurczaka pieczone

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. Udka z kurczaka | - | 300g |
| 2. Olej | - | 10g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, przyprawa do kurczaka,
papryka sucha |

Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka dokładnie umyć. Posypać przyprawami. Posmarować olejem. Piec w piecu konwekcyjnym.

Alergeny: gluten (1)

Wątróbka drobiowa smażona

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|---------------------------------|
| 1. Wątroba drobiowa | - | 150g |
| 2. Olej | - | 15g |
| 3. Cebula | - | 40g |
| 4. Jabłko | - | 40g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek, czosnek |

Sposób przygotowania:

Wątrobę dokładnie umyć. Pokroić w plastry, oprószyć pieprzem. Cebulę pokroić w piórka, podsmażyć na oleju. Dodać pokrojone w kostkę lub ćwiartkę jabłka, dusić do miękkości. Podsmażyć lekko wątróbkę z obu stron. Podlać wodą. Dusić do miękkości. Gdy wątróbka będzie miękka posolić, dodać jabłka z cebulą, wymieszać. Doprawić dla smaku.

Alergeny: -

Gulasz drobiowy/wieprzowy/wołowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Mięso gulaszowe
(drobiowe/ wołowe lub szynka surowa) | - | 100g |
| 2. Olej | - | 2g |
| 3. Mąka | - | 8g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek, czosnek,
papryka sucha |

Sposób przygotowania:

Mięso gulaszowe dokładnie umyć. Podsmażyć na rozgrzanym oleju. Zalać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso będzie miękkie, postępować według przepisu wybranego sosu.

Alergeny: gluten (1)

Gulasz drobiowy z soczewicą, papryką i pieczarkami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso gulaszowe drobiowe	-	100g
2. Olej	-	2g
3. Soczewica	-	40g
4. Papryka	-	50g
5. Pieczarki	-	50g
6. Cebula	-	20g
7. Koncentrat pomidorowy	-	17g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, czosnek, papryka sucha

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować. Paprykę, pieczarki, cebulę pokroić. Warzywa podsmażyć na oleju. Mięso gulaszowe dokładnie umyć. Podsmażyć na rozgrzanym oleju. Składniki połączyć. Zalać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso będzie miękkie dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić.

Alergeny: -

Gulasz po węgiersku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Mięso gulaszowe wołowe/ szynka surowa - | 100g |
| 2. | Cebula | - 20g |
| 3. | Koncentrat pomidorowy | - 17g |
| 4. | Papryka mrożona | - 15g |
| 5. | Olej | - 10g |
| 6. | Mąka | - 8g |
| 7. | Przyprawy | - sól, pieprz, papryka, czosnek, zioła |

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać mięso gulaszowe, smażyć. Do podsmażonego mięsa dodać paprykę mrożoną, pokrojone pieczarki i kukurydzę, dusić. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, zagotować. Przyprawić.

Alergeny: -

Kotlet schabowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Schab wieprzowy	-	90g
2. Mąka	-	8g
3. Olej	-	15g
4. Jajko	-	7g
5. Bułka tarta	-	20g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Mięso dokładnie umyć, poporcjować. Starannie rozbić tłuczkiem. Uformowane kotlety panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jajko(3)

Gulasz segetyński

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Szynka surowa	-	100g
2. Kapusta kiszona	-	60g
3. Cebula	-	10g
4. Olej	-	10g
5. Mąka	-	4g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, oregano

Sposób przygotowania:

Mięso gulaszowe dokładnie umyć. Podsmażyć wraz z cebulą na oleju. Podlać wodą i dusić. Kapustę kiszoną osobno ugotować. Odcedzić i dodać do podsmażonego mięsa. Zagęścić mąką. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1)

Łazanki z kapustą białą/kiszoną

Gramatura potrawy na 1 osobę: 300g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Kapusta biała	-	120g
	lub		
	Kapusta kiszona	-	120g
2.	Kiełbasa	-	60g
3.	Makaron	-	50g
4.	Olej	-	20g
5.	Cebula	-	10g
6.	Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek

Sposób przygotowania:

Kapustę oczyścić, posiekać. Ugotować do miękkości. Pokrojoną kiełbasę i cebulę podsmażyć na patelni z olejem. Dodać do ugotowanej kapusty i razem dusić. Makaron ugotować, następnie dodać do niego podsmażone składniki. Przyprawić. Wszystko dokładnie wymieszać.

Alergeny: gluten(1), jajko(3)

Rumsztyk smażony z cebulą

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Mięso mielone	-	90g
2.	Mąka	-	8g
3.	Cebula	-	20g
4.	Olej	-	10g
5.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek, czosnek

Sposób przygotowania:

Mięso mielone przyprawić, wyrobić, poporcjować. Rumsztyki uformować, oprószyć mąką. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron. Podawać z usmażoną cebulą.

Alergeny: gluten(1)

Rumsztyk gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------|---|----------------------------------|
| 1. Mięso mielone | - | 90g |
| 2. Mąka | - | 8g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, majeranek, |

Sposób przygotowania:

Mięso mielone przyprawić, wyrobić, poporcjować. Rumsztyki uformować, oprószyć mąką. Gotować partiami. Po ugotowaniu rumsztyków sos zagęścić zawiesiną z mąki. Sos przyprawić.

Alergeny: gluten(1)

Kotlet mielony

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	80g
2. Bułka tarta	-	10g
3. Olej	-	10g
4. Jaja	-	5g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek,

Sposób przygotowania:

Bułkę tartą namoczyć i odsączyć. Wszystkie składniki połączyć. Masę wyrobić. Kotlety poporcjować, obtoczyć w bułce tartej i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Kotlet mielony z pieczarkami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	80g
2. Pieczarki	-	15g
3. Cebula	-	10g
4. Bułka tarta	-	10g
5. Olej	-	10g
6. Jaja	-	5g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek,

Sposób przygotowania:

Pieczarki, cebulkę drobno pokroić. Bułkę tartą namoczyć i odsączyć. Wszystkie składniki połączyć. Masę wyrobić. Kotlety poporcjować, obtoczyć w bułce tartej i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Kotlet mielony z pieczarkami i papryką

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	80g
2. Pieczarki	-	15g
3. Papryka	-	15g
4. Cebula	-	10g
5. Bułka tarta	-	10g
6. Olej	-	10g
7. Jaja	-	5g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, majeranek,

Sposób przygotowania:

Pieczarki, paprykę i cebulkę drobno pokroić. Bułkę tartą namoczyć i odsączyć. Wszystkie składniki połączyć. Masę wyrobić. Kotlety poporcjować, obtoczyć w bułce tartej i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Pulpet gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------|---|-------------------------------|
| 1. Mięso mielone | - | 80g |
| 2. Jaja | - | 5g |
| 3. Bułka tarta | - | 10g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, oregano |

Sposób przygotowania:

W naczyniu wyrobić masę z mięsa mielonego, namoczonej i odciśniętej bułki tartej, jaj i przypraw. Masę mięsną poporcjować, obtoczyć w mące, uformować pulpety. Partiami gotować. Ugotowane pulpety wyciągnąć. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Bigos

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Kapusta kiszona	-	150g
2.	Kapusta biała	-	100g
3.	Kiełbasa	-	50g
4.	Szynka surowa	-	60g
5.	Cebula	-	15g
6.	Olej	-	10g
7.	Koncentrat pomidorowy	-	17g
8.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka sucha, majeranek, czosnek, przyprawa w płynie

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną zalać zimną wodą, gotować do miękkości. Białą kapustę, umyć, poszatковать, gotować do miękkości. Kiełbasę, boczek, mięso gulaszowe podsmażyć na oleju. Składniki połączyć i dusić. Dodać koncentrat pomidorowy oraz przyprawić. Całość zagotować.

Alergeny: -

Sos myśliwski

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mieszanka warzywna	-	50g
2. Kiełbasa	-	60g
3. Pieczarki	-	20g
4. Ogórek kiszony	-	50g
5. Cebula	-	10g
6. Koncentrat pomidorowy	-	17g
7. Olej	-	10g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka sucha, oregano

Sposób przygotowania:

Pokrojone warzywa i posiekaną cebulkę smażyć na oleju. Dodać wody i dusić do miękkości. Kiełbasę, pieczarki pokroić i smażyć na oleju. Dodać do duszonych warzyw. Dolać wodę, gotować kilka minuta. Następnie dodać pokrojone w paski ogórki kiszone oraz koncentrat pomidorowy. Doprawić.

Alergeny: seler(9)

Gołąbki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 1szt

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	60g
2. Kapusta biała	-	220g
3. Ryż	-	15g
4. Cebula	-	10g
5. Olej	-	15g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, czosnek, papryka sucha, oregano

Sposób przygotowania:

Kapustę starannie oczyścić i sparzyć. Ryż ugotować na sypko. Do mięsa mielonego dodać ugotowany ryż, jaja, podsmażoną cebulę. Przyprawić. Masę dokładnie wyrobić, poporcjować. Zwinąć w sparzone liście kapusty. Włożyć do kotła i gotować do miękkości. Przygotować sos pomidorowy.

Alergeny: -

Kotlet mięsno-ryżowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	60g
2. Ryż	-	15g
3. Bułka tarta	-	10g
4. Olej	-	10g
5. Jaja	-	5g
6. Mąka ziemniaczana	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, czosnek, oregano

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na sypko. Do mięsa mielonego dodać ugotowany ryż, jaja, mąkę ziemniaczaną. Przyprawić. Masę dokładnie wyrobić, poporcjować. Obtoczyć w bułce tartej. Uformować kotlety. Smażyć na oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Pulpet mięsno-ryżowy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 90g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	60g
2. Ryż	-	15g
3. Jaja	-	5g
4. Mąka ziemniaczana	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, czosnek, oregano

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na sypko. Do mięsa mielonego dodać ugotowany ryż, jaja, mąkę ziemniaczaną. Przyprawić. Masę dokładnie wyrobić, poporcjować. Uformować kotlety. Ugotować we wrzącej wodzie.

Alergeny: jaja(3)

Fasola po bretońsku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Fasola biały jaś	-	100g
2. Kiełbasa	-	60g
3. Olej	-	10g
4. Cebula	-	10g
5. Koncentrat pomidorowy	-	17g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz, majeranek, papryka sucha, czosnek, oregano

Sposób przygotowania:

Fasolę dokładnie opłukać, namoczyć. Ugotować. Kiełbasę, cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać do ugotowanej fasoli. Przyprawić, dodać koncentrat. Zagotować.

Alergeny: -

Dietetyczna fasolka po bretońsku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Fasola biały jaś | - | 100g |
| 2. Mięso gulaszowe drobiowe
(/ szynka/ schab surowy) | - | 60g |
| 3. Olej | - | 10g |
| 4. Cebula | - | 10g |
| 5. Koncentrat pomidorowy | - | 17g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek, papryka sucha,
czosnek, oregano |

Sposób przygotowania:

Fasolę dokładnie opłukać, namoczyć. Ugotować. Mięso, cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać do ugotowanej fasoli. Przyprawić, dodać koncentrat. Zagotować.

Alergeny: -

Pieczeń ze schabu/szynki/ polędwiczek

Gramatura potrawy na 1 osobę: 70g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------------------|---|------------------------|
| 1. Schab/szynka/ polędwiczki | - | 110g |
| 2. Olej | - | 10g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek |

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, posolić, podsmażyć na oleju. Podlać wodą, dusić do miękkości. Mięso wyjąć, porcjować. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: -

Schab/szynka/ polędwiczki wieprzowe duszone

Gramatura potrawy na 1 osobę: 70g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| 1. Schab/szynka/ polędwiczki wieprzowe surowe | - | 110g |
| 2. Mąka | - | 8g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka,
oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, posolić, oprószyć mąką, gotować. Mięso wyjąć, poporcjować. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: gluten(1)

Zraz smażony

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Mięso mielone	-	80g
2.	Mąka	-	2g
3.	Bułka tarta	-	10g
4.	Olej	-	10g
5.	Jaja	-	5g
6.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, oregano, majeranek

Sposób przygotowania:

Mięso mielone, bułkę tartą przełożyć do naczynia, przyprawić, wyrobić masę. Zraz poporcjować, obtoczyć w mące i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Zraz w sosie własnym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80/100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------|---|--|
| 1. Mięso mielone | - | 80g |
| 2. Mąka | - | 8g |
| 3. Bułka tarta | - | 10g |
| 4. Olej | - | 2g |
| 5. Jaja | - | 5g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, oregano, majeranek |

Sposób przygotowania:

Mięso mielone, bułkę tartą przełożyć do naczynia, przyprawić, wyrobić masę. Zraz poporcjować, obtoczyć w mące i uformować. Smażyć na rozgrzanym oleju, zarumienić z obu stron. Przełożyć do gotującej się wody i dusić. Pozostały wywar mięsny zagęścić zawiesiną z mąki i doprawić.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Bitki ze schabu

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------|---|-------------------------------|
| 1. Schab surowy | - | 100g |
| 2. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, poporcjować. Rozbić tłuczkiem. Przyprawić. Mięso gotować. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: -

Bitki wołowe

Gramatura potrawy na 1 osobę: 80g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|
| 1. Wołowina zrazowa | - | 120g |
| 2. Olej | - | 10g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, poporcjować. Rozbić tłuczkiem. Przyprawić.. Mięso podsmażyć na patelni. Mięso przełożyć do gotującej się wody, dusić. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: -

Filet duszony

Gramatura potrawy na 1 osobę: 70g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| 1. Filet drobiowy / z indyka | - | 110g |
| 2. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, poporcjować. Przyprawić. Mięso dusić. Przygotować wybrany sos.

Alergeny: -

Leczo z kiełbasą

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Cukinia	-	40g
2. Papryka czerwona	-	40g
3. Papryka żółta	-	20g
4. Papryka zielona	-	20g
5. Cebula	-	30g
6. Pieczarki	-	50g
7. Pomidor	-	70g
8. Koncentrat pomidorowy	-	10g
9. Kiełbasa	-	60g
10. Olej	-	5g
11. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, zioła

Sposób przygotowania:

Cukinie, paprykę, cebulę, pieczarki pokroić, podsmażyć na oleju. Kiełbasę pokroić, podsmażyć. Zalać małą ilością wody, dusić. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry. Dodać pod koniec duszenia do kotła. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować. Przyprawić.

Alergeny: -

Spaghetti

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1.	Mięso mielone	-	100g
2.	Cebula	-	30g
3.	Koncentrat pomidorowy	-	20g
4.	Papryka mrożona	-	20g
5.	Pomidory	-	50g
6.	Olej	-	10g
7.	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać mięso mielone, smażyć. Następnie dodać paprykę mrożoną, przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy, dusić. Przyprawić.

Alergeny: -

Lekkostrawne spaghetti

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso mielone	-	100g
2. Koncentrat pomidorowy	-	15g
3. Marchew wiórki	-	15g
4. Seler wiórki	-	10g
5. Por krojony	-	10g
6. Pietruszka wiórki	-	10g
7. Pomidory	-	50g
8. Olej	-	5g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Mięso mielone poddusić na odrobinie oleju. Dodać warzywa, pokrojone pomidory, koncentrat pomidorowy i dusić. Przyprawić.

Alergeny: seler (9)

Bouef Strogonow

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso gulaszowe wołowe	-	100g
2. Cebula	-	20g
3. Koncentrat pomidorowy	-	17g
4. Papryka mrożona	-	15g
5. Olej	-	10g
6. Pieczarki	-	20g
7. Kukurydza	-	15g
8. Mąka	-	4g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, zioła

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać mięso gulaszowe, smażyć. Do podsmażonego mięsa gulaszowego dodać paprykę mrożoną, pokrojone pieczarki i kukurydzę, dusić. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, zagęścić zawiesiną z maki, zagotować. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1)

Potrawka chińska

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | | |
|----|--------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. | Mięso gulaszowe drobiowe | - | 100g |
| 2. | Mieszanka warzywna | - | 50g |
| 3. | Mieszanka chińska | - | 50g |
| 4. | Mąka | - | 4g |
| 5. | Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka sucha, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, gotować w małej ilości wody. Następnie dodać pokrojone warzywna i mieszankę chińska, gotować. Zagęścić zawiesiną z mąki. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1), seler(9)

Potrawka meksykańska

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1	Mięso mielonego	-	80g
2	Cebula	-	20g
3	Fasola czerwona	-	30 g
4	Kukurydza mrożona	-	10 g
5	Koncentrat pomidorowy	-	17g
6	Papryka	-	20g
7	Pieczarki	-	30g
8	Olej	-	10g
9	Mąka	-	8g
10	Natka pietruszki	-	2g
11	Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka, czosnek, bazylia

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać mięso mielone, smażyć. Następnie dodać paprykę mrożoną, fasolę czerwoną, kukurydzę, przetarte pomidory, koncentrat pomidorowy, dusić. Zagęścić mąką. Przyprawić.

Alergeny: gluten (1)

Potrawka drobiowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. Mięso gulaszowe drobiowe | - | 100g |
| 2. Mieszanka warzywna | - | 80g |
| 3. Śmietana | - | 15g |
| 4. Koperek | - | 2g |
| 5. Mąka | - | 4g |
| 6. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka sucha, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, gotować w małej ilości wody. Następnie dodać pokrojone warzywna, gotować. Zagęścić zawiesiną z mąki, posiekanym koperkiem i zahartowaną śmietaną. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Potrawka drobiowa z cukinią

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. Mięso gulaszowe drobiowe | - | 100g |
| 2. Mieszanka warzywna | - | 30g |
| 3. Śmietana | - | 15g |
| 4. Cukinia | - | 40g |
| 5. Koperek | - | 2g |
| 6. Mąka | - | 4g |
| 7. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka sucha, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, gotować w małej ilości wody. Następnie dodać pokrojone warzywna, gotować. Zagęścić zawiesiną z mąki, posiekanym koperkiem i zahartowaną śmietaną. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Potrawka drobiowa ze szpinakiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. Mięso gulaszowe drobiowe | - | 100g |
| 2. Mieszanka warzywna | - | 50g |
| 3. Szpinak | - | 30g |
| 4. Śmietana | - | 15g |
| 5. Koperek | - | 2g |
| 6. Mąka | - | 4g |
| 7. Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka sucha, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, gotować w małej ilości wody. Następnie dodać pokrojone warzywna, gotować. Zagęścić zawiesiną z mąki, posiekanym koperkiem i zahartowaną śmietaną. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Potrawka drobiowa ze szpinakiem i marchewką

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | | |
|----|--------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. | Mięso gulaszowe drobiowe | - | 100g |
| 2. | Szpinak | - | 20g |
| 3. | Marchew kostka | - | 10g |
| 4. | Śmietana | - | 15g |
| 5. | Koperek | - | 2g |
| 6. | Mąka | - | 4g |
| 7. | Przyprawy | - | sól, pieprz, papryka sucha, oregano |

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, gotować w małej ilości wody. Następnie dodać pokrojone warzywna, gotować. Zagęścić zawiesiną z mąki, posiekanym koperkiem i zahartowaną śmietaną. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7)

Potrawka z marchewką i groszkiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 250g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso gulaszowe	-	100g
2. Marchew	-	80g
3. Groszek	-	20g
4. Śmietana	-	15g
5. Koperek	-	2g
6. Mąka	-	4g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka sucha, oregano

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, gotować w małej ilości wody. N

astępnie dodać pokrojoną w kostkę marchew oraz groszek, gotować. Zagęścić zawiesiną z mąki, posiekanym koperkiem i zahartowaną śmietaną. Przyprawić.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7)

SALATKI I SURÓWKI

Spis potraw:

Salatka z buraków
Buraki z ogórkiem kiszonym
Buraki z kapustą kiszoną
Salatka z kapusty czerwonej
Salatka z kapusty czerwonej i marchewki
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki
Surówka z kapusty kiszonej
Sałata ze śmietaną
Sałata z sosem winegret
Salatka z cukinią, pomidorkami koktajlowymi w sosie winegret
Mizeria ze śmietaną
Surówka z selera
Surówka z selera i jabłka
Surówka z selera i marchwi
Surówka z selera i ogórka kiszzonego
Surówka z selera, papryki i ogórka kiszzonego
Surówka z marchwi
Surówka z marchwi i jabłka
Surówka z marchwi i pietruszki
Surówka z marchwi i selera
Surówka z marchwi i pora
Surówka z marchwi, selera i jabłka
Surówka wielowarzywna
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchwi
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki
Salatka szwedzka
Surówka Colesław
Surówka z białej kapusty, marchewki i zieleniny
Surówka z kapusty świeżej, ogórka i zieleniny
Surówka z kapusty pekińskiej
Surówka meksykańska
Kapusta zasmażana

Salatka z buraków

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|
| 1. Buraki | - | 100g |
| 2. Olej | - | 3g |
| 3. Natka pietruszki | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz, kwasek cytrynowy |

Sposób przygotowania:

Ugotowane, obrane i starte buraki wymieszać z cukrem i olejem, przyprawić. Posypać natką pietruszki. Wymieszać.

Alergeny: -

Buraki z ogórkiem kiszonym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Buraki	-	80g
2. Ogórek kiszony	-	30g
3. Olej	-	3g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Ugotowane, obrane i starte buraki wymieszać z tartym ogórkiem kiszonym, cukrem i olejem, przyprawić. Posypać natką pietruszki. Wymieszać.

Alergeny: -

Buraki z kapustą kiszoną

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Buraki	-	80g
2. Kapusta kiszona	-	30g
3. Olej	-	3g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Ugotowane, obrane i starte buraki wymieszać z kapustą kiszoną, cukrem i olejem, przyprawić. Posypać natką pietruszki. Wymieszać.

Alergeny: -

Salatka z kapusty czerwonej

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta czerwona	-	100g
2. Olej	-	3g
3. Musztarda	-	2g
4. Ocet	-	2g
5. Natka pietruszki	-	2g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę dokładnie oczyścić, opłukać. Poszatkować na maszynie. Dodać musztardę, cukier, olej, ocet i posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: gorczyca(10)

Salatka z kapusty czerwonej i marchewki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta czerwona	-	80g
2. Marchew	-	30g
3. Olej	-	3g
4. Musztarda	-	2g
5. Ocet	-	2g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę dokładnie oczyścić, opłukać. Poszatkować na maszynie. Marchew zetrzeć. Składniki połączyć, dodać musztardę, cukier, olej, ocet i posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: gorczyca(10)

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta kiszona	-	100g
2. Marchew	-	20g
3. Olej	-	3g
4. Koperek	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną połączyć ze startą marchewką. Dodać olej, cukier, posiekany koperek. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: -

Surówka z kapusty kiszonej

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------------|---|-------------|
| 1. Kapusta kiszona | - | 100g |
| 2. Olej | - | 3g |
| 3. Koperek | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną połączyć ze startą marchewką. Dodać olej, cukier, posiekany koperek. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: -

Salata ze śmietaną

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------|
| 1. Sałata / mix sałat | - | 80g |
| 2. Śmietana | - | 20g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, kwasek cytrynowy |

Sposób przygotowania:

Sałatę dokładnie umyć, następnie osuszyć. Śmietanę przyprawić. Liście sałaty połączyć z doprawioną śmietaną.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Salata z sosem winegret

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Sałata / mix sałat	-	80g
2. Olej	-	10g
3. Musztarda	-	2g
4. Koperek	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwas cytrynowy

Sposób przygotowania:

Sałatę dokładnie umyć, następnie osuszyć. Olej wymieszać z musztardą, posiekanym koperkiem i przyprawami. Liście sałaty polewać sosem winegret.

Alergeny: gorczyca(10)

Salatka z cukinią, pomidorkami koktajlowymi w sosie winegret

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Sałata / mix sałat	-	80g
2. Olej	-	10g
3. Cukinia	-	g
4. Pomidorki koktajlowe	-	g
5. Musztarda	-	2g
6. Koperek	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Sałatę dokładnie umyć, następnie osuszyć. Cukinię i pomidorki umyć, cukinię pokroić w cienkie talarki, pomidorki koktajlowe na połówki. Olej wymieszać z musztardą, posiekanym koperkiem i przyprawami. Liście sałaty i resztę warzy polewać sosem winegret.

Alergeny: gorczyca(10)

Mizeria ze śmietaną

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------|---|-------------------------------|
| 1. Ogórek świeży | - | 120g |
| 2. Śmietana | - | 20g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz, kwasek cytrynowy |

Sposób przygotowania:

Ogórki umyć, obrać ze skórki, pokroić w cienkie plastry. Do ogórków dodać śmietanę oraz pozostałe składniki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Surówka z selera

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Seler	-	100g
2. Śmietana	-	15g
3. Natka pietruszki	-	2g
4. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Umyty, sterty seler wymieszać ze śmietaną i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Surówka z selera i jabłka

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Seler	-	80g
2. Jabłko	-	20g
3. Śmietana	-	15g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Jabłko i seler umyć, obrać i zetrzeć. Wymieszać ze śmietaną i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Surówka z selera i marchwi

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Seler	-	80g
2. Marchew	-	20g
3. Śmietana	-	15g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Marchew i seler umyć, obrać i zetrzeć. Wymieszać ze śmietaną i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Surówka z selera i ogórka kiszzonego

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Seler	-	60g
2. Ogórka kiszzonego	-	40g
3. Olej	-	10g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórka kiszzonego zetrzeć. Seler umyć, obrać i zetrzeć. Ogórka kiszzonego i seler wymieszać z olejem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: seler(9)

Surówka z selera, papryki i ogórka kiszzonego

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Seler	-	50g
2. Papryka	-	20g
3. Ogórka kiszzonego	-	40g
4. Olej	-	10g
5. Natka pietruszki	-	2g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórka kiszzonego zetrzeć. Seler umyć, obrać i zetrzeć. Paprykę drobno pokroić. Ogórka kiszzonego, paprykę, seler wymieszać z olejem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: seler(9)

Surówka z marchwi

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	100g
2. Śmietana	-	15g
3. Natka pietruszki	-	2g
4. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Umytą, startą marchew wymieszać ze śmietaną, cukrem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Surówka z marchwi i jabłka

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	100g
2. Jabłko	-	20g
3. Śmietana	-	15g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Jabłko i marchew umyć, obrać, zetrzeć. Wymieszać ze śmietaną, cukrem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Surówka z marchwi i pietruszki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	100g
2. Pietruszka	-	20g
3. Śmietana	-	15g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Pietruszkę i marchew umyć, obrać, zetrzeć. Wymieszać ze śmietaną, cukrem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Surówka z marchwi i selera

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	100g
2. Seler	-	20g
3. Śmietana	-	15g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Seler i marchew umyć, obrać, zetrzeć. Wymieszać ze śmietaną, cukrem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Surówka z marchwi i pora

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	100g
2. Por	-	10g
3. Śmietana	-	15g
4. Natka pietruszki	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Por drobno pokroić. Marchew umyć, obrać, zetrzeć. Marchew i por wymieszać ze śmietaną, cukrem i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Surówka z marchwi, selera i jabłka

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	60g
2. Seler	-	20g
3. Jabłko	-	20g
4. Śmietana	-	15g
5. Natka pietruszki	-	2g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Jabłko, marchew i seler umyć, obrać i zetrzeć. Wymieszać ze śmietaną i posiekaną natką pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7), seler(9)

Surówka wielowarzywna

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew	-	60g
2. Pietruszka	-	25g
3. Seler	-	25g
4. Olej	-	2g
5. Musztarda	-	2g
6. Śmietana	-	8g
7. Koperek	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwas cytrynowy

Sposób przygotowania:

Marchewkę, pietruszkę, seler umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Dodać śmietanę, cukier, musztardę, olej i posiekany koperek. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7), seler(9), gorczyca(10)

Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchwi

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ogórek kiszony	-	100g
2. Cebula	-	20g
3. Olej	-	3g
4. Musztarda	-	2g
5. Marchew	-	25g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórki kiszone lekko przepłukać, pokroić w cienkie plastry. Cebulę obrać, umyć, posiekać. Do pokrojonych ogórków dodać pokrojoną cebulę, tartą marchewkę, olej, musztardę oraz cukier. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: gorczyca(10)

Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ogórek kiszony	-	100g
2. Cebula	-	20g
3. Olej	-	3g
4. Musztarda	-	2g
5. Papryka	-	25g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórki kiszone lekko przepłukać, pokroić w cienkie plastry. Paprykę pokroić. Cebulę obrać, umyć, posiekać. Do pokrojonych ogórków dodać pokrojoną cebulę, paprykę, olej, musztardę oraz cukier. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: gorczyca(10)

Salatka szwedzka

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ogórek konserwowy	-	90g
2. Cebula	-	20g
3. Olej	-	3g
4. Musztarda	-	2g
5. Papryka	-	20g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórki konserwowe pokroić w cienkie plastry. Paprykę pokroić. Cebulę obrać, umyć, posiekać. Do pokrojonych ogórków dodać pokrojoną cebulę, paprykę, olej, musztardę oraz cukier. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: gorczyca(10)

Surówka Colesław

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta biała	-	100g
2. Marchew	-	30g
3. Cebula	-	10g
4. Olej	-	2g
5. Majonez	-	10g
6. Koperek	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Kapustę białą oczyścić, umyć, poszatkować. Marchew zetrzeć. Cebulę drobno pokroić. Składniki wymieszać z olejem, majonezem, cukrem i posiekanym koperkiem. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: jaja(3)

Surówka z białej kapusty, marchewki i zieleniny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta biała	-	90g
2. Marchew	-	20g
3. Olej	-	2g
4. Koperek	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Kapustę białą oczyścić, umyć, poszatkować. Marchew zetrzeć. Składniki wymieszać z olejem, cukrem i posiekanym koperkiem. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: -

Surówka z kapusty świeżej, ogórka świeżego i zieleniny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta biała	-	100g
2. Ogórek świeży	-	30g
3. Olej	-	2g
4. Ocet	-	2g
5. Koperek	-	2g
6. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę białą oczyścić, umyć, poszatковать. Ogórka świeżego zetrzeć. Składniki wymieszać z olejem, cukrem i posiekanym koperkiem. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: -

Surówka z kapusty pekińskiej

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1	Kapusta pekińska	-	120g
2	Kukurydza konserwowa	-	10g
3	Majonez	-	3g
4	Olej	-	2g
5	Nasiona słonecznika	-	2g
6	Natka pietruszki	-	2g
7	Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę dokładnie oczyścić, opłukać. Poszatkować na maszynie. Dodać majonez, jogurt naturalny, uprażone nasiona słonecznika i posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: jajka (3)

Surówka meksykańska

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Marchew wiórki	-	40 g
2. Papryka czerwona	-	20 g
3. Kapusta pekińska	-	30 g
4. Por	-	10 g
5. Olej	-	2g
6. Fasola konserwowa	-	10 g
7. Kukurydza konserwowa	-	10 g
8. Natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Sposób przygotowania:

Kapustę, por i paprykę pokroić drobno. Fasolkę i kukurydzę odcedzić, przepłukać pod bieżącą wodą. Składniki połączyć, dodać olej, posiekana natkę pietruszki, przyprawić i wymieszać.

Alergeny: -



Kapusta zasmażana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kapusta kiszona	-	100g
2. Mąka	-	2g
3. Olej	-	5g
4. Cebula	-	10g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną obgotować. Zagęścić zawiesiną z mąki, oleju i cebuli. Przyprawić. Wymieszać.

Alergeny: gluten(1)

WARZYWA GOTOWANE

Spis potraw:

Jarzynka gotowana

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa z marchewką gotowana

Kalafior gotowany

Kalafior z groszkiem gotowany

Groszek gotowany

Brokuł gotowany

Mieszanka królewska gotowana

Brukselka gotowana

Marchew gotowana

Marchewka z groszkiem gotowana

Cukinia gotowana

Dynia gotowana

Jabłko/ gruszka/ brzoskwinia gotowana/ z pieca

Jarzynka gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------------------|---|-------------|
| 1. Mieszanka warzywna słupek | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Pokrojone warzywa gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Fasolka szparagowa gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------------------|---|-------------|
| 1. Fasolka szparagowa mrożona | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Fasolkę szparagową gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Fasolka szparagowa z marchewką gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|
| 1. Fasolka szparagowa mrożona | - | 80g |
| 2. Marchewka kostka/ mini mrożona | - | 20g |
| 3. Margaryna | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Fasolkę szparagową gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Kalafior gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-------------|
| 1. Kalafior mrożony | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Kalafior gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Kalafior z groszkiem gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-------------|
| 1. Kalafior mrożony | - | 80g |
| 2. Groszek mrożony | - | 20g |
| 3. Margaryna | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Kalafior i groszek gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Groszek gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------|
| 1. Groszek zielony mrożony | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Groszek gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Brokuł gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-------------|
| 1. Brokuł mrożony | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Brokuł gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Mieszanka królewska gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------------------------|---|-------------|
| 1. Mieszanka królewska mrożona | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Mieszankę królewską gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Brukselka gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------|---|-------------|
| 1. Brukselka mrożona | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Brukselkę gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Marchew gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-------------|
| 1. Marchew kostka | - | 100g |
| 2. Margaryna | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Marchew gotować z dodatkiem margaryny. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Marchewka z groszkiem gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-------------|
| 1. Marchew kostka | - | 100g |
| 2. Groszek | - | 20g |
| 3. Margaryna | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Obraną i pokrojoną marchew, gotować z dodatkiem margaryny. Pod koniec gotowania dodać groszek konserwowy. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Cukinia gotowana/ pieczona

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-------------|
| 1. Cukinia | - | 100g |
| 2. Oliwa z oliwek | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Cukinią pokroić, gotować lub piec do miękkości. Po ugotowaniu lub pieczeniu skropić oliwą z oliwek. Przyprawić.

Alergeny: -

Dynia gotowana/ pieczona

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------------------|---|-------------|
| 1. Dynia mrożona/ świeża | - | 100g |
| 2. Oliwa z oliwek | - | 2g |
| 3. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Dynię pokroić i obrać, usunąć pestki i gniazda nasienne. Gotować lub piec do miękkości. Po ugotowaniu lub pieczeniu skropić oliwą z oliwek. Przyprawić.

Alergeny: -

Jabłko/ gruszka/ brzoskwinia gotowana/ z pieca

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Jabłko/ Gruszka/ brzoskwinia - min. 100g

Sposób przygotowania:

Owoc pokroić, gotować lub piec do miękkości.

Alergeny: -

ZUPY MLECZNE

Spis potraw:

Makaron gotowany na mleku

Kasza manna gotowana na mleku

Kasza jaglana gotowana na mleku

Kasza kukurydziana na mleku

Ryż gotowany na mleku

Płatki owsiane gotowane na mleku

Zacierka gotowana na mleku

Makaron gotowany na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Makaron	-	40g
2. Mleko	-	300g
3. Cukier	-	2g

Sposób przygotowania:

Mleko postodzić, zagotować, dodać makaron. Gotować, aż napęcznieje.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), mleko i produkty mleczne(7)

Kasza manna gotowana na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kasza manna	-	40g
2. Mleko	-	300g
3. Cukier	-	2g

Sposób przygotowania:

Mleko postódzić, zagotować, dodać kaszę manną. Gotować, aż napęcznieje.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7)

Kasza jaglana gotowana na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------|---|------|
| 1. Kasza jaglana | - | 40g |
| 2. Mleko | - | 300g |
| 3. Cukier | - | 2g |

Sposób przygotowania:

Mleko posłodzić, zagotować, dodać kaszę jaglaną. Gotować, aż napęcznieje.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Kasza kukurydziana gotowana na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------|---|------|
| 1. Kasza kukurydziana | - | 40g |
| 2. Mleko | - | 300g |
| 3. Cukier | - | 2g |

Sposób przygotowania:

Mleko posłodzić, zagotować, dodać kaszę kukurydzianą. Gotować, aż napęcznieje.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Ryż gotowany na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryż	-	30g
2. Mleko	-	300g
3. Cukier	-	2g

Sposób przygotowania:

Mleko pasteryzować, zagotować, dodać ryż. Gotować, aż napęcznieje.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Płatki owsiane gotowane na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Płatki owsiane	-	30g
2. Mleko	-	300g
3. Cukier	-	2g

Sposób przygotowania:

Mleko postodzić, zagotować, dodać płatki owsiane. Gotować, aż napęcznieją.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7)

Zacierka gotowana na mleku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 350g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mąka	-	30g
2. Jaja	-	3g
3. Mleko	-	300g
4. Cukier	-	2g

Sposób przygotowania:

Mleko postódzić, zagotować. Przygotować zacierkę na bazie mąki i jajka. Powoli wlewać do gorącego mleka, cały czas mieszając. Ponownie zagotować.

Alergeny: gluten(1), jaja(3), mleko i produkty mleczne(7)

PASTY KANAPKOWE

Spis potraw:

Pasta mięsna

Pasta z ciecior ki i suszonych pomidorów

Pasta z jaj i kielbasy

Pasta jajeczna z twarogiem

Pasta z ryby wędzonej i twarogu

Twarożek z zieleniną

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Twarożek buraczany

Twarożek z suszonymi pomidorami i słonecznikiem

Pasta mięsna

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------------|---|------------------------|
| 1. Mięso gulaszowe wołowe | - | 100g |
| 2. Marchew | - | 60g |
| 3. Seler | - | 15g |
| 4. Pietruszka | - | 15g |
| 5. Przyprawy | - | sól, pieprz, majeranek |

Sposób przygotowania:

Mięso gulaszowe ugotować. Warzywa ugotować. Składniki zmielić. Przyprawić.

Alergeny: seler(9)

Pasta z cieciorzki i suszonych pomidorów

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------|
| 1. Ciecierzka konserwowa/ surowa | - | 100g |
| 2. Suszone pomidory w oleju | - | 20g |
| 3. Koper świeży/ natka pietruszki | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz, czosnek suszony |

Sposób przygotowania:

Ciecierzke konserwową i suszone pomidory zmielić. Wymieszać. Przyprawić. Posypać zielenią.

Alergeny: -

Pasta z jaj i kielbasy

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-------------|
| 1. Jaja | - | 1,5szt |
| 2. Wędlina drobiowa | - | 60g |
| 3. Koperek | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Jajko zmielić z kielbasą. Wymieszać. Dodać posiekany koperek. Przyprawić.

Alergeny: jaja(3), soja(6)

Pasta jajeczna z twarogiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Jaja	-	1,5szt
2. Twaróg półtłusty	-	60g
3. Śmietana	-	5g
4. Koperek	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, zmielić. Jajka wymieszać z twarogiem i śmietaną. Dodać posiekany koperek. Przyprawić.

Alergeny: jaja(3), mleko i produkty mleczne(7)

Pasta z ryby wędzonej i twarogu

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-------------|
| 1. Twaróg półtłusty | - | 80g |
| 2. Makrela wędzona | - | 60g |
| 3. Koperek | - | 2g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Makrelę obrać ze skóry i oczyścić z ości. Zmieszać mięso z ryby. Wymieszać z twarogiem. Dodać posiekany koperek. Przyprawić.

Alergeny: ryby(4), mleko i produkty mleczne(7)

Twarożek z zieleniną

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------|
| 1. Twaróg półtłusty | - | 80g |
| 2. Natka pietruszki/ koper | - | 5g |
| 3. Śmietana | - | 20g |
| 4. Przyprawy | - | sól, pieprz |

Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać ze śmietaną, dodać posiekaną zieleninę. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne (7)

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Twaróg półtłusty	-	100g
2. Śmietana	-	20g
3. Rzodkiewka	-	1/10szt
4. Szczypior	-	1/10szt
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać ze śmietaną, dodać posiekany szczypior i pokrojoną rzodkiewkę. Przyprawić.

Alergeny: mleko i produkty mleczne (7)

Twarożek buraczany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Twaróg półtłusty	-	100g
2. Buraki	-	20g
3. Śmietana	-	10g
4. Koperek	-	2g
5. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ugotowane buraki zmielić. Wymieszać z twarogiem i śmietaną. Przyprawić. Pastę posypać posiekanym koperkiem.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Twarożek z suszonymi pomidorami i słonecznikiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Twaróg półtłusty	-	100g
2. Śmietana	-	10g
3. Suszone pomidory w oleju	-	2g
4. Koncentrat pomidorowy	-	2g
5. Koperek	-	2g
6. Słonecznik	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zmieszać suszone pomidory. Wymieszać z twarogiem, śmietaną i koncentratem pomidorowym. Przyprawić. Pastę posypać posiekanym koperkiem i uprażonym słonecznikiem.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

KASZE, RYŻE,
MAKARONY,
ZIEMNIAKI

Spis potraw:

Ziemniaki gotowane

Kasza gryczana gotowana

Kasza jaglana gotowana

Kasza bulgur gotowana

Kasza jęczmienna gotowana

Makaron gotowany

Makaron razowy gotowany

Ryż gotowany

Ziemniaki gotowane

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ziemniaki	-	240
2. Koperek	-	2g
3. Margaryna	-	2g
4. Przyprawy	-	sól

Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone ziemniaki, gotować w posolonej wodzie do miękkości . Ugotowane ziemniaki odcedzić, ugnieść z margaryną, posypać posiekanym koperkiem.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Kasza gryczana gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-----|
| 1. Kasza gryczana | - | 70 |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól |

Sposób przygotowania:

Kaszę opłukać. Wodę posolić, dodać olej/margarynę. Kaszę gotować do miękkości.

Alergeny: -

Kasza jaglana gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|------------------|---|--------------------------|
| 1. Kasza jaglana | - | 70 |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól, zioła prowansalskie |

Sposób przygotowania:

Kaszę opłukać. Wodę posolić, dodać olej/margarynę i zioła. Kaszę gotować do miękkości.

Alergeny: -

Kasza bulgur gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-----------------|---|-----|
| 1. Kasza bulgur | - | 70 |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól |

Sposób przygotowania:

Kaszę opłukać. Wodę posolić, dodać olej/margarynę. Kaszę gotować do miękkości.

Alergeny: gluten(1)

Kasza jęczmienna gotowana

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|---------------------|---|-----|
| 1. Kasza jęczmienna | - | 70 |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól |

Sposób przygotowania:

Kaszę opłukać. Wodę posolić, dodać olej/margarynę. Kaszę gotować do miękkości.

Alergeny: gluten(1)

Makaron gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Makaron	-	70
2. Olej	-	5g
3. Przyprawy	-	sól

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej/margarynę. Makaron gotować al dente.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Makaron razowy gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|-------------------|---|-----|
| 1. Makaron razowy | - | 70 |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól |

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej/margarynę. Makaron gotować al dente.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Ryż gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|--------------|---|-----|
| 1. Ryż | - | 70g |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól |

Sposób przygotowania:

Wodę posolić. Dodać olej/margarynę. Ryż gotować do miękkości.

Alergeny: -

Ryż brązowy gotowany

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

- | | | |
|----------------|---|-----|
| 1. Ryż brązowy | - | 70g |
| 2. Olej | - | 5g |
| 3. Przyprawy | - | sól |

Sposób przygotowania:

Ryż moczyć w wodzie ok. 2h. Wodę posolić. Dodać olej/margarynę. Ryż gotować do miękkości.

Alergeny: -

DANIA
JEDNOGARNKOWE
MIĘSNE
I BEZMIĘSNE

Spis potraw:

Sałatka jarzynowa
Sałatka brokułowa z mozzarellą
Sałatka brokułowa z serem żółtym
Sałatka śledziowa
Sałatka śledziowa z ogórkiem konserwowym
Sałatka ziemniaczana z fasolką szparagową
Sałatka makaronowa z kurczakiem
Sałatka makaronowa z kiełbasą i szpinakiem
Ryba po grecku
Ryba w sosie pomidorowym
Paprykarz z rybą wędzoną
Paprykarz wegetariański
Paprykarz wegetariański lekkostrawny
Leczo z ciecierzycą
Ryż z jabłkami i cynamonem
Makaron z serem
Kasza z kurczakiem, cukinią, suszonymi pomidorami i serem typu feta
Kasza z kurczakiem, marchewką i groszkiem
Sałatka gyros z kurczakiem
Ryż dziki z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym w sosie majonezowym
Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami
Mix sałat z mozzarellą, papryką, ogórkiem konserwowym, pomidorkami koktajlowymi z uprażonym słonecznikiem i oliwą z oliwek
Mix sałat z serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek
Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, ogórkiem konserwowym z oliwą z oliwek

Salatka jarzynowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ziemniaki kostka	-	60g
2. Mieszanka warzywna kostka	-	120g
3. Ogórek kiszony	-	30g
4. Jaja	-	5g
5. Majonez	-	2g
6. Jogurt naturalny	-	5g
7. Musztarda	-	2g
8. Fasola czerwona	-	10g
9. Groszek konserwowy	-	10g
10. Kukurydza konserwowa	-	10g
1. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchew i fasolkę szparagową ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Przestudzić. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Jaja ugotować, przestudzić, obrać i pokroić w kostkę. Kukurydzę, groszek, fasolę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Wymieszać wszystkie warzywa z majonezem, jogurtem i musztardą. Przyprawić do smaku.

Alergeny: jaja (3), mleko i produkty mleczne(7), seler (9), gorczyca (10g)

Salatka brokułowa z mozzarellą

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Brokuł	-	100g
2. Ryż dziki	-	25g
3. Wędlina drobiowa	-	40g
4. Ser mozzarella	-	20g
5. Marchew kostka	-	40g
6. Majonez	-	2g
7. Pomidorki koktajlowe	-	20g
8. Kukurydza konserwowa	-	10g
1. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Brokuł, ryż i marchewkę ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Przystudzić. Ser mozzarella pokroić w kostkę. Pomidorki koktajlowe przekroić na połówki. Kukurydzę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Wymieszać wszystkie warzywa z majonezem. Przyprawić do smaku.

Alergeny: jaja (3), mleko i produkty mleczne(7)

Salatka brokułowa z serem żółtym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kalafior	-	100g
2. Brokuł	-	60g
3. Ryż dziki	-	20g
4. Ogórek konserwowy	-	10g
5. Ser żółty	-	35g
6. Papryka świeża	-	10g
7. Majonez	-	2g
8. Szczypior	-	2g
9. Kukurydza konserwowa	-	10g
1. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Brokuł, kalafior i ryż ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Przestudzić. Ser żółty pokroić w kostkę. Paprykę i ogórka konserwowego pokroić w kostkę. Kukurydzę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Wymieszać wszystkie warzywa z majonezem. Podawać ze szczypiorem. Przyprawić do smaku.

Alergeny: jaja (3), mleko i produkty mleczne(7)

Salatka śledziowa

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Śledź	-	60g
2. Mieszanka warzywna	-	100g
3. Kukurydza konserwowa	-	5g
4. Groszek konserwowy	-	10g
5. Fasola czerwona konserwowa-	10g	
6. Majonez	-	10g
7. Jogurt naturalny	-	15g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, ugotować warzywa, przestudzić. Kukurydzę, groszek, fasolę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Śledzia pokroić w kostkę. Śledzia wymieszać z warzywami, dodać majonez, jogurt i przyprawy.

Alergeny: jaja (3), ryby (4), nabiał i produkty pochodne (7)

Salatka śledziowa z ogórkiem konserwowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Śledź	-	90g
2. Mieszanka warzywna	-	40g
3. Groszek konserwowy	-	10g
4. Fasola czerwona konserwowa-	10g	
5. Olej	-	10g
6. Ogórek konserwowy	-	40g
7. Natka pietruszki	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, ugotować warzywa, przestudzić. Groszek, fasolę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Ogórka konserwowego odcedzić. Śledzia pokroić w kostkę. Śledzia wymieszać z warzywami, dodać olej, natkę pietruszki i przyprawy.

Alergeny: ryby (4), seler (9)

Salatka ziemniaczana z fasolką szparagową

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ziemniaki kostka	-	60 g
2. Marchew kostka	-	50 g
3. Fasolka szparagowa mrożona	-	40 g
4. Ogórek kiszony	-	20 g
5. Koper świeży	-	15 g
6. Majonez	-	2 g
7. Jogurt naturalny	-	5g
8. Musztarda	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchew i fasolkę szparagową ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Przestudzić. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Koper posiekać drobno. Wymieszać wszystkie warzywa z majonezem, jogurtem i musztardą. Przyprawić do smaku.

Alergeny: jaja (3), mleko i produkty pochodne (7), gorczyca (10)

Salatka makaronowa z kurczakiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Makaron	-	60 g
2. Mięso gulaszowe drobiowe	-	50 g
3. Kukurydza mrożona	-	2 g
4. Mieszanka królewska	-	40 g
5. Mieszanka warzywna	-	15 g
6. Pesto	-	2 g
7. Olej	-	5g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej. Makaron gotować do miękkości. Kurczaka przyprawić i podsmażyć, dodać warzywa i poddusić. Dodać makaron i pesto, wymieszać całość.

Alergeny: gluten(1), jaja (3)

Salatka makaronowa z kiełbasą i szpinakiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Makaron	-	60 g
2. Kiełbasa toruńska	-	50 g
3. Kukurydza mrożona	-	30g
4. Papryka mrożona	-	30 g
5. Szpinak mrożony	-	30g
6. Olej	-	10g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, czosnek suszony

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej. Makaron gotować do miękkości. Kiełbasę pokroić w kostkę i podsmażyć, dodać warzywa i poddusić. Dodać makaron i przyprawy, wymieszać całość.

Alergeny: gluten(1), jaja(3)

Ryba po grecku

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba ze skórą	-	120g
2. Mieszanka warzywna	-	70g
3. Pomidory świeże	-	10g
4. Koncentrat pomidorowy	-	17g
5. Olej	-	5g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Rybę ugotować. Warzywa z koncentratem poddusić z dodatkiem oleju. Przyprawić. Wymieszać z ugotowaną rybą. Posypać natką pietruszki.

Alergeny: ryby (4), seler (9)

Ryba w sosie pomidorowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryba ze skórą	-	200g
2. Marchew wiórki	-	75g
3. Mąka ziemniaczana	-	10g
4. Koncentrat pomidorowy	-	20g
5. Olej	-	15g
6. Natka pietruszki	-	2g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Rybę ugotować. Warzywa z koncentratem poddusić z dodatkiem oleju. Przyprawić. Wymieszać z ugotowaną rybą. Posypać natką pietruszki.

Alergeny: ryby (4)

Paprykarz z rybą wędzoną

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Makrela wędzona	-	50 g
2. Ryż	-	15g
3. Mieszanka warzywna tarta	-	70g
4. Cebula kostka	-	15g
5. Papryka czerwona	-	15g
6. Koncentrat pomidorowy	-	30g
7. Olej	-	5g
8. Natka pietruszki	-	2g
9. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Makrelę obrać ze skóry i oczyścić z ości. Zmieszać mięso z ryby. Ryż ugotować. Warzywa z koncentratem poddusić z dodatkiem oleju. Przyprawić.

Wymieszać z ugotowaną rybą. Posypać natką pietruszki.

Alergeny: ryby (4), seler (9)

Paprykarz wegetariański

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryż	-	15g
2. Koncentrat pomidorowy	-	30g
3. Seler wiórki	-	20g
4. Pietruszka wiórki	-	15g
5. Marchew wiórki	-	35g
6. Cebula kostka	-	15g
7. Papryka czerwona	-	15g
8. Olej	-	5g
9. Natka pietruszki	-	2g
10. Przyprawy	-	sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Warzywa z koncentratem poddusić z dodatkiem oleju. Składniki wymieszać. Przyprawić. Posypać natką pietruszki.

Alergeny: ryby (4), seler (9)

Paprykarz wegetariański lekkostrawny

Gramatura potrawy na 1 osobę: 150g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryż	-	15g
2. Seler wiórki	-	20g
3. Pietruszka wiórki	-	15g
4. Marchew wiórki	-	45g
5. Koncentrat pomidorowy	-	17g
6. Olej	-	5g
7. Natka pietruszki	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, papryka słodka

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Warzywa z koncentratem poddusić z dodatkiem oleju. Składniki wymieszać. Przyprawić. Posypać natką pietruszki.

Alergeny: ryby (4), seler (9)

Leczo z ciecierzycą

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ciecierzycą w puszcce	-	60g
2. Papryka mix	-	100g
3. Cukinia	-	80g
4. Koncentrat pomidorowy	-	10g
5. Pomidor świeży	-	80g
6. Cebula kostka	-	30g
7. Pieczarki	-	40g
8. Olej	-	5g
9. Przyprawy	-	sól

Sposób przygotowania:

Cukinie, paprykę, cebulę, pieczarki pokroić, podsmażyć na oleju. Zalać małą ilością wody, dusić. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry. Ciecierzycę odcedzić, przepłukać pod bieżącą wodą. Dodać pod koniec duszenia do kotła. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować. Przyprawić.

Alergeny: -

Ryż z jabłkami i cynamonem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryż	-	50 g
2. Olej	-	5 g
3. Jabłka w stoiku	-	2 g
4. Cukier	-	2g
5. Jabłka świeże	-	90 g
6. Przyprawy kwasek	-	cukier, cukier wanilinowy, cynamonem, cytrynowy

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej. Ryż gotować do miękkości. Jabłka pokroić na małe kawałki i skarmelizować z przyprawami i cukrem na patelni. Wymieszać z ryżem i musem jabłkowym. Podawać na ciepło.

Alergeny: -

Makaron z serem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Makaron pszenny/ makaron razowy	-	50 g
2. Olej	-	5 g
3. Ser twarogowy krajanka	-	60 g
4. Cukier	-	2g
5. Przyprawy	-	cukier, cukier wanilinowy

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej. Makaron gotować do miękkości. Ser twarogowy wymieszać z cukrem i cukrem wanilinowym. Posypać nim makaron, wymieszać. Podawać na ciepło.

Alergeny: -

Kasza z kurczakiem, cukinią, suszonymi pomidorami i serem typu feta

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kasza bulgur	-	60 g
2. Mięso gulaszowe drobiowe	-	50 g
3. Suszone pomidory w oleju	-	2 g
4. Cukinia	-	40 g
5. Ser typu feta	-	15 g
6. Natka pietruszki	-	2 g
7. Olej	-	5g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka, sos sojowy

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej. Kaszę gotować do miękkości. Kurczaka przyprawić i podsmażyć, dodać cukinię i poddusić. Dodać pokrojone suszone pomidory i pokruszony ser typu feta, wymieszać całość.

Alergeny: gluten(1), mleko i produkty mleczne(7)

Kasza z kurczakiem z marchewką i z groszkiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 200g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Kasza bulgur	-	60 g
2. Mięso gulaszowe drobiowe	-	50 g
3. Olej	-	2 g
4. Marchew kostka	-	40 g
5. Groszek mrożony	-	10 g
6. Natka pietruszki	-	2 g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka, sos sojowy

Sposób przygotowania:

Wodę posolić, dodać olej. Kaszę gotować do miękkości. Kurczaka przyprawić i podsmażyć, dodać warzywa i poddusić. Dodać natkę pietruszki, wymieszać całość.

Alergeny: gluten(1)

Salatka gyros z kurczakiem

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso gulaszowe drobiowe	-	60 g
2. Sałata lodowa/ mix sałat/ sałata masłowa	-	1/8szt
3. Kapusta pekińska	-	30g
4. Ogórek kiszony	-	20 g
5. Kukurydza konserwowa	-	2 g
6. Majonez	-	2g
7. Olej	-	2g
8. Przyprawy słodka,	-	sól, pieprz, oregano, papryka przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Kapustę pekińską oraz sałatę drobno poszatkować. Kurczaka przyprawić przyprawą do kurczaka, następnie upiec w piecu lub podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Ogórki kiszone pokroić w kostkę, a kukurydzę konserwową odsączyć i przepłukać wodą. Wszystkie składniki połączyć, dodać majonez oraz przyprawy i dokładnie wymieszać.

Alergeny: jajka (3)

Ryż dziki z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym w sosie majonezowym

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Ryż dziki	-	60g
2. Pomidorki koktajlowe	-	10g
3. Kukurydza konserwowa	-	10g
4. Ogórki kiszone	-	20g
5. Majonez	-	2g
6. Olej	-	3g
7. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka

Sposób przygotowania:

Ryż dziki ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem oleju zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidorki koktajlowe umyć i osuszyć, pokroić na połówki. Kukurydze konserwową przepłukać. Ogórki kiszone pokroić w kostkę. Wszystkie składniki sałatki połączyć, majonez wymieszany z przyprawami, a następnie dokładnie wymieszać całość.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Mix sałat z oliwkami, serem mozzarella, kurczakiem i suszonymi pomidorkami

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso	-	30g
(gulaszowe drobiowe/ filet z kurczaka/ indyka)		
2. Mix sałat	-	30g
3. Oliwa z oliwek	-	5g
4. Ser typu mozzarella	-	10 g
5. Pomidory suszone w oleju	-	10 g
6. Oliwki czarne/ zielone	-	2 g
7. Olej	-	3g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

Mięso drobiowe przyprawić, następnie podsmażyć na niewielkiej ilości oleju lub upiec w piekarniku. Mix sałat umyć i osuszyć, a większe liście porwać na mniejsze kawałki. Pomidory suszone i oliwki pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki sałatki połączyć, dodać pokrojony ser typu mozzarella oraz oliwę z oliwek wymieszaną z przyprawami, a następnie dokładnie wymieszać całość.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Mix sałat z serem typu mozzarella, papryką, ogórkiem konserwowym, pomidorkami koktajlowymi z uprażonym słonecznikiem i oliwą z oliwek

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso	-	30g
(gulaszowe drobiowe/ filet z kurczaka/ indyka)		
2. Mix sałat	-	30g
3. Oliwa z oliwek	-	5g
4. Papryka czerwona	-	30g
5. Ogórki konserwowe	-	30g
6. Ser typu mozzarella	-	10 g
7. Pomidorki koktajlowe	-	10 g
8. Nasiona słonecznika	-	2 g
9. Olej	-	2g
10. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

Mięso drobiowe przyprawić, następnie podsmażyć na niewielkiej ilości oleju lub upiec w piekarniku. Mix sałat umyć i osuszyć, a większe liście porwać na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe umyć, osuszyć i przekroić na połówki. Paprykę czerwoną umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Ogórki konserwowe pokroić w kostkę. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki sałatki połączyć, dodać pokrojony ser typu mozzarella oraz oliwę z oliwek wymieszaną z przyprawami, a następnie dokładnie wymieszać całość.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Mix sałat z serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso	-	30g
(gulaszowe drobiowe/ filet z kurczaka/ indyka)		
2. Mix sałat	-	30g
3. Oliwa z oliwek	-	5g
4. Ser typu mozzarella	-	10g
5. Pomidorki koktajlowe	-	10g
6. Nasiona słonecznika	-	2g
7. Olej	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

Mięso drobiowe przyprawić, następnie podsmażyć na niewielkiej ilości oleju lub upiec w piekarniku. Mix sałat umyć i osuszyć, a większe liście porwać na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe umyć, osuszyć i przekroić na połówki. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki sałatki połączyć, dodać pokrojony ser typu mozzarella oraz oliwę z oliwek wymieszaną z przyprawami, a następnie dokładnie wymieszać całość.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)

Mix salat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek

Gramatura potrawy na 1 osobę: 100g

Norma surowca na 1 osobę:

1. Mięso	-	30g
(gulaszowe drobiowe/ filet z kurczaka/ indyka)		
2. Mix salat	-	30g
3. Oliwa z oliwek	-	5g
4. Ser typu feta	-	5 g
5. Pomidorki koktajlowe	-	10 g
6. Nasiona słonecznika	-	2 g
7. Olej	-	2g
8. Przyprawy	-	sól, pieprz, oregano, papryka słodka, przyprawa do kurczaka

Sposób przygotowania:

Mięso drobiowe przyprawić, następnie podsmażyć na niewielkiej ilości oleju lub upiec w piekarniku. Mix salat umyć i osuszyć, a większe liście porwać na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe umyć, osuszyć i przekroić na połówki. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki salatek połączyć, dodać pokruszony ser typu feta oraz oliwę z oliwek wymieszaną z przyprawami, a następnie dokładnie wymieszać całość.

Alergeny: mleko i produkty mleczne(7)