SPAGHETTI BOLOGNESE - 400G – cena : 20,00 złotych



Skład i proporcje

Surowiec / Składnik	**Masa (g)**
Makaron spaghetti	200 g
Pomidory (przecier, rozgniecione)	84 g
Mięso mielone (woły lub wieprzowo-woły)	76 g
Warzywa (Soffritto) (marchew, seler naciowy, cebula)	26 g
Dodatki i przyprawy (oliwa, czosnek, bulion, zioła)	14 g

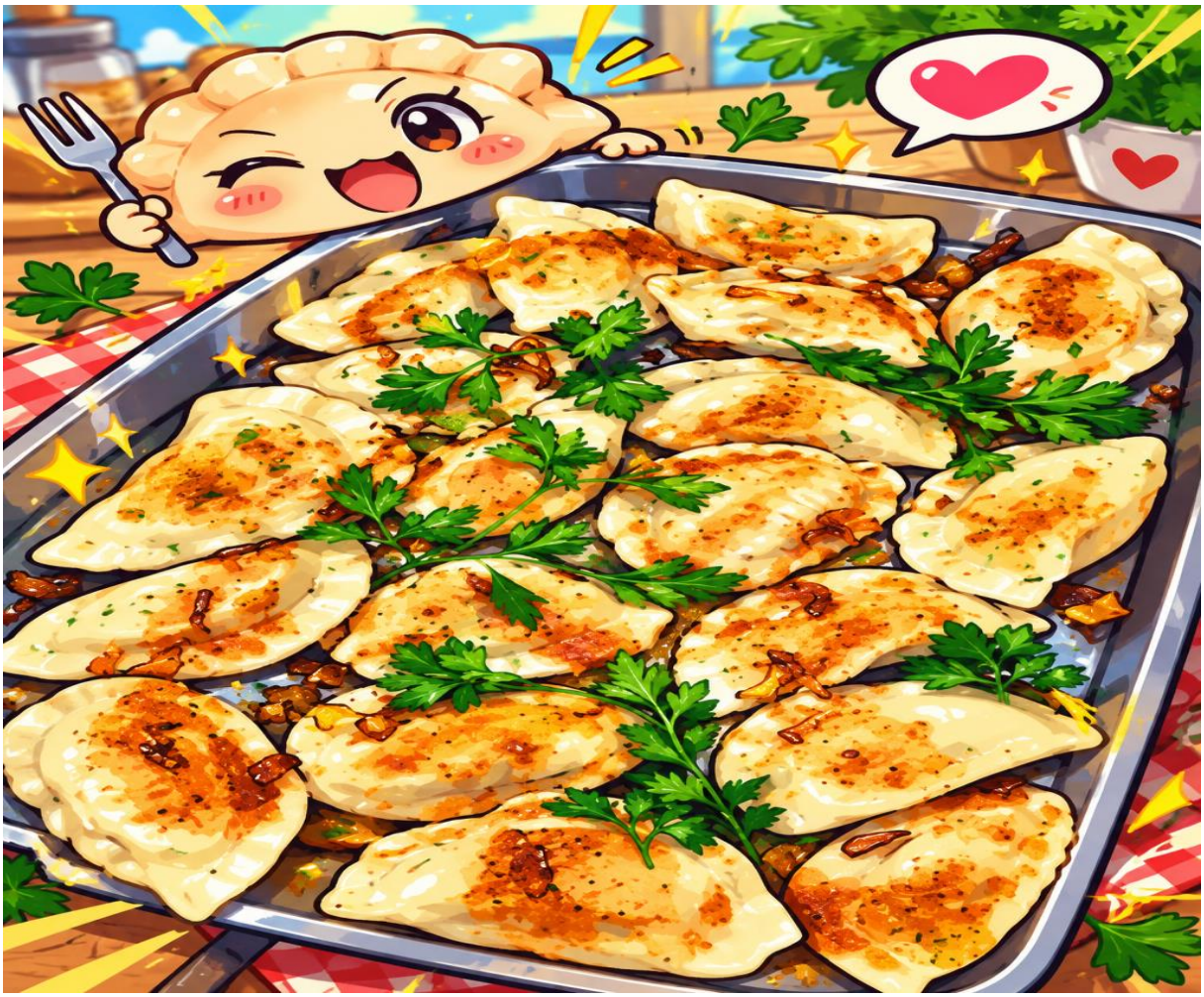
Wartości odżywcze (porcja 400 g)

- **Wartość kaloryczna:** ok. 500 – 600 kcal
- **Białko:** ok. 24 – 30 g
- **Tłuszcze:** ok. 15 – 22 g
- **Węglowodany:** ok. 60 – 70 g

Alergeny

- **Gluten, jaja, seler**

PIEROGI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI - 6 SZT. (ok. 300 g) – cena 17,50 złotych



Podział składników w porcji 300 g

- **Ciasto na pierogi** (mąka, woda, olej, sól): **150 g**
- **Kapusta** (kiszona lub biała w farszu): **75 g**
- **Pieczarki** (w farszu): **30 g**
- **Smażona cebulka** (okrasa i dodatki): **45 g**

Wartości odżywcze dla porcji 300 g

- **Wartość kaloryczna:** ok. 540 kcal
- **Białko:** ok. 13 g
- **Tłuszcze:** ok. 15 g
- **Węglowodany:** ok. 90 g
- **Błonnik:** ok. 8 g

Alergeny w potrawie:

Gluten , jaja , seler, gorczyca .

KURCZAK PIĘCIU SMAKÓW (250 g) Z RYŻEM (150 g) – cena : 25,00 złotych



Składniki i proporcje :

- **Mięso i bazy:**
  - 250 g filet z piersi kurczaka
  - 150 g ryżu jaśminowego
  - lub brązowego cukru, odrobina czosnku i imbiru
- **Warzywa (opcjonalnie):**
  - Ok. 50–80 g warzyw (marchewka, papryka, por, pędy bambusa, ziel.fasolka)

Wartości odżywcze

- **Kalorie:** ok. 450 – 590 kcal
- **Białko:** ok. 38 – 60 g
- **Tłuszcze:** ok. 5 – 12 g
- **Węglowodany:** ok. 60 – 75 g

Alergeny

Gluten , soja, sezam**,seler, gorczyca**

KURCZAK CURRY PO INDYJSKU (250 g) Z RYŻEM (150 g) = 400 g – 25,00 złotych



Proporcje masowe- składniki

- **Ryż (ugotowany):** 150 g
- **Mięso z kurczaka:** 250 g
- **Sos curry (baza płynna i warzywa):** 25% *(składniki typowe dla stylu indyjskiego: woda/mleczko kokosowe lub śmietanka, brzoskwinie, cebula, olej rzepakowy, przyprawa curry i przyprawy)*

Wartości odżywcze (całość: 400 g)

- **Kalorie:** ok. 480 kcal
- **Białko:** ok. 33 g
- **Tłuszcz:** ok. 12 g
- **Węglowodany:** ok. 60 g

Alergeny :

Gluten, gorczyca , seler, laktoza, orzechy ,soja, sezam.

PIEROGI Z MIĘSEM - 6 szt. (ok. 300g) – cena : 17,50 złotych



Składniki na 300 g porcję :

- **Ciasto (ok. 150 g):**
  - Mąka pszenna – (mąka, woda, olej, sól): **150 g**
- **Farsz mięsny (ok. 130 g):**
  - Pieczone mięso (wieprzowe) – ok. 100 g
  - Cebula smażona – ok. 30 g
  - Bulion – 1 łyżka (dla wilgotności)
  - Przyprawy: sól, czarny pieprz, majeranek
- **Okrasa (ok. 20 g):**
  - Smażona cebulka na maśle lub oleju – do podania

Wartości odżywcze (dla porcji 300 g)

- **Kalorie:** ok. 660 – 750 kcal
- **Białko:** ok. 27,0 – 33,0 g
- **Tłuszcze:** ok. 30,0 – 42,0 g
- **Węglowodany:** ok. 66,0 – 75,0 g

Alergeny w potrawie

Gluten, jaja, seler, gorczyca, soja,laktoza.

STRIPSY Z FILETA KURCZAKA (200 g) + BUKIET WARZYWNY (200 g) – cena: 25,00 złotych



Składnik / Parametry-	Stripsy z kurczaka (200 g)	Bukiet warzyw (ok. 200 g)
Wartość energetyczna	ok. 480 – 540 kcal	ok. 50 – 70 kcal	530 – 610 kcal

Skład surowcowy

1. Panierowane stripsy z fileta z kurczaka (200 g)

- **Mięso:** Filet z piersi kurczaka (główny surowiec mięsny).
- **Panierka:**
  - Mąka pszenna.
  - Bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) lub płatki kukurydziane / panierka panko.
  - Jaja (lub płynna masa jajeczna jako spoiwo).
  - Przyprawy: sól, pieprz czarny mielony, słodka papryka, czosnek granulowany (opcjonalnie ostra papryka).

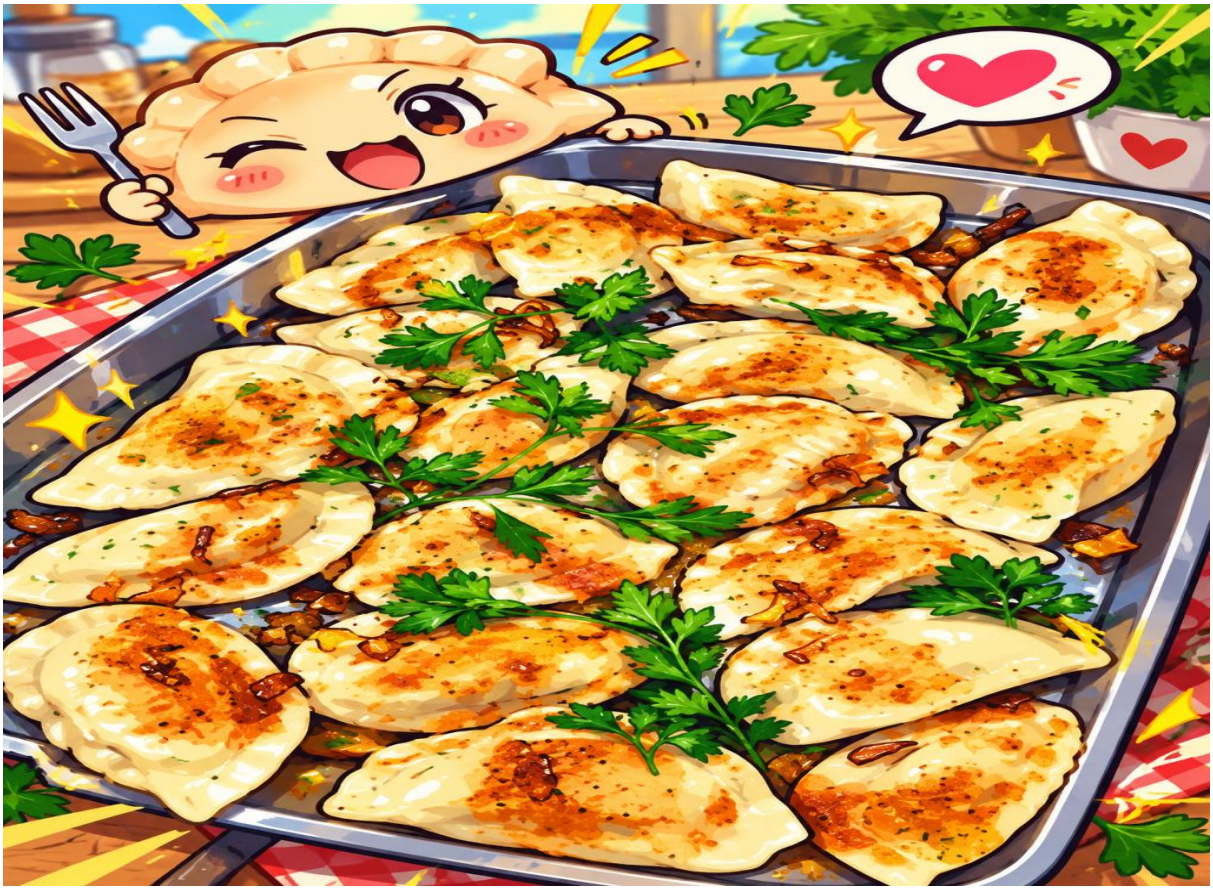
2. Bukiet warzyw gotowanych (ok. 200 g)

- **Kalafior:** Różyczki kalafiora (świeże lub mrożone).
- **Brokuł:** Różyczki brokułu (świeże lub mrożone).
- **Marchewka:** Marchewka w postaci krążków lub słupków (świeża lub mrożona).

Alergeny :

Gluten, jaja, laktoza.

PIEROGI UKRAIŃSKIE (RUSKIE) -Porcja: ok. 300 g / 6 sztuk) - 17,50 złotych



1. **SKŁAD SUROWCOWY**

- Ciasto: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, sól.
- Farsz: twaróg (mleko krowie, kultury bakterii kwasu mlekowego), ziemniaki gotowane, cebula smażona (cebula, olej rzepakowy), sól, pieprz czarny mielony.

1. WARTOŚCI ODŻYWCZE (dla porcji 300 g)

- Wartość energetyczna: ok. 650 - 720 kcal
- Białko: ok. 18 - 22 g
- Tłuszcze: ok. 15 - 20 g
- Węglowodany: ok. 100 - 115 g
- Błonnik pokarmowy: ok. 5 - 7 g
- Sól: ok. 1,5 - 2,0 g

ALERGENY :

Gluten, laktoza.

CHILLI CON CARNE (250 g) + RYŻ (150 g) = 400 g – cena : 25,00 złotych



SkładnikI:

- **Mięso mielone wołowe** (lub mieszane wieprzowo-wołowe) – główne źródło pełnowartościowego białka i tłuszczu.
- **Fasola czerwona** (często z puszki) – dostarcza roślinnego białka, błonnika oraz węglowodanów złożonych.
- **Pomidory** (krojone z puszki lub passata pomidorowa) – stanowią bazę sosu, dostarczają witaminy C i likopenu.
- **Warzywa i przyprawy:**
    - Cebula i czosnek,
    - Papryka czerwona,
    - Papryka chili (świeża, w proszku lub wędzona), kmin rzymski (kumin), sól, pieprz.

1. Wartość odżywcza i makroskładniki całego dania (400 g)

Składnik	**Ilość w porcji**
Kalorie (Energia)	ok. 462 – 562 kcal

Alergeny :

Gluten , seler, soja.

PASZTECIK PIECZARKOWY 123 g-(1 szt.) – cena 5,50 złotych



Składniki:

- **Ciasto (drożdżowe lub półfrancuskie):** mąka pszenna, mleko, masło/margaryna, drożdże, jajka, cukier, sól.
- **Farsz:** pieczarki świeże, cebula, olej roślinny, bułka tarta lub mąka (do zagęszczenia), sól, pieprz czarny, majeranek.
- **Smarowanie/posypka:** jajko (do smarowania wierzchu), opcjonalnie sezam lub czarnuszka.

Wartości odżywcze :

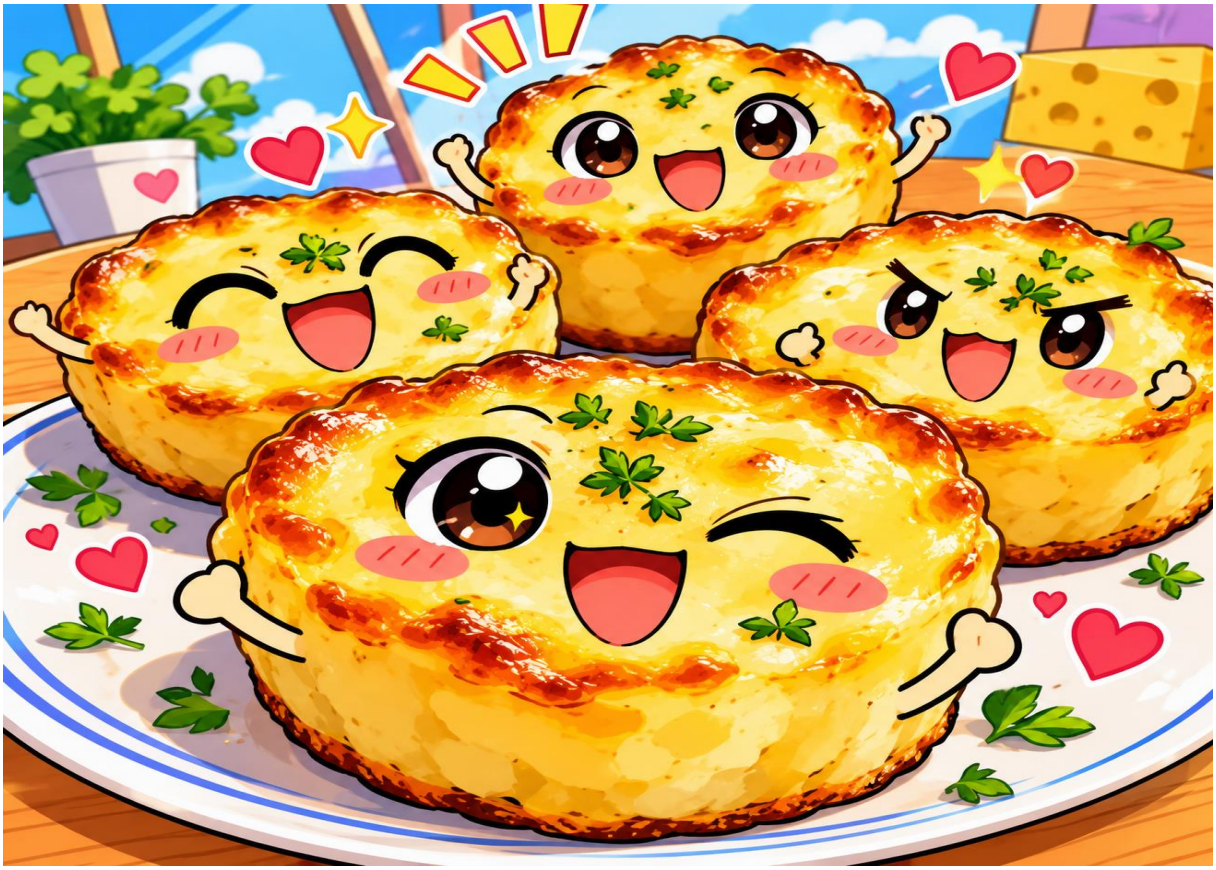
Wartości wyliczone dla porcji 120 g (1 sztuki x 120 g)**:**

Wartość energetyczna ok. 130 – 140 kcal

Alergeny :

Gluten, laktoza, jaja, mleko

GRATIN ZIEMNIACZANE Z GRZYBAMI 100 g -2 szt.- cena 12,50



Składniki :

- **Główny składnik:** ziemniaki, grzyby (np. podgrzybki, borowiki lub pieczarki), cebula, czosnek.
- **Sos/Zalewa:** śmietanka (30% lub 18%), mleko, masło, ser żółty/twardy (np. gruyère, gouda lub parmezan do zapieczenia), gałka muszkatołowa, sól, pieprz czarny, świeży tymianek lub natka pietruszki.

Wartości odżywcze

Wartości wyliczone dla porcji **200 g (2 sztuki x 100 g)**:

Wartość energetyczna ok. 130 – 160 kcal **ok. 260 – 320 kcal**

Alergeny :

Gluten, laktoza .