



Załącznik nr 8 - Przykłady dań dla 6 osób mieszczące się w określonym budżecie 10-15zł, 15-20zł, 20-25zł.

Przykłady dań dla 6 osób mieszczące się w określonym budżecie 10-15zł, 15-20zł, 20-25zł.

Opracował: Szef Kuchni Radosław Murawski

CENY OPARTE SĄ NA SIECI SKLEPÓW TESCO NA DZIEŃ 9 CZERWCA 2017R

GRAMATURA DAŃ DOTYCZY 6 OSÓB





DANIA ZA 10-15zł

ROSÓŁ Z MAKARONEM 3-4 LITRY

porcje rosotowe	1,50kg	3,40zł
marchew	0,30kg	0,90
seler	0,20kg	0,80
cebula	0,30kg	0,60zł
por	0,30kg	2,10zł
sól pieprz		0,50
makaron nitki	0,50kg	3,00

RAZEM 11,03 ZŁ

ZUPA OGÓRKOWA Z PLACKAMI ZIEMIACZANYMI 3-4 litry

porcje rosotowe	500g	1,14zł
ogórek kiszony	600g	4,40zł
marchew	150g	0,50zł
seler	100g	0,40zł
ziemiaki	200g	0,40zł
por	100g	0,70zł
sól cukier pieprz		0,50zł
ocet	50ml	0,50zł
mąka	100g	0,30zł
śmietana	150ml	1,40zł
koper	1peczek	1zł
ziemiaki	2kg	3zł
jajka	4szt	1,60zł
czosnek sól pieprz		1zł
olej	200ml	1,10zł
maka	100g	0,30zł

RAZEM 18,24 ZŁ

ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 3-4 litry

porcje rosotowe	500g	1,14zł
marchew	200g	0,65zł
seler	100g	0,40zł
por	100g	0,70zł
cebula	100g	0,20zł
kon.pomidor.	2 szt	2,60zł
śmietana	150ml	1,40zł
ryż	200g	1,30zł
sól pieprz cukier		0,50zł

RAZEM 10,69ZŁ





ZUPA CEBULOWA Z PIECZYWEM 3-4 litry

porcje rosotowe	500g	1,14zt
marchew	200g	0,65zt
seler	200g	1,20zt
por	100g	0,70zt
cebula	3kg	6zt
sól pieprz tymianek		0,50zt
chleb pszenny		3zt

RAZEM 13,90 ZŁ

ZAKWASZANA ZUPA JARZYNOWA 3-4 litry

porcje rosotowe	500g	1,14zt
marchew	200g	2,30zt
seler	200g	0,80zt
por	200g	1,40zt
ziemniaki	200g	0,40zt
fasolka szparag.	100G	1,30
śmietana	150ml	1,30zt
ocet	50ml	0,50zt
przyprawy		1zt
maka	100g	0,30zt
kalafior mrozony	200g	1,30zt

RAZEM 12,74 ZŁ

WATRÓBKA DROBIOWA Z CEBULA I JABŁKIEM+ PURRE CHRZANOWE

wątróbka drobiowa	120kg	9,00zl
cebula	200g	0,40zt
jabłka	300g	0,90zt
olej	100ml	0,60zt
przyprawy		0,50zt
masło	100g	1,50zt
ziemniaki	1kg	1,50zt
chrzan	100g	1,20zt

RAZEM 14,60 ZŁ



DANIA ZA 15-20zł

BARSZCZ ZABIELANY 3-4 LITRY

porcje rosółowe	1,50kg	3,40zł
buraki	1kg	2,70 zł
marchew	200g	0,60 zł
seler	200g	0,80zł
por	100g	0,70zł
cebula	200g	0,40zł
boczek wędzony	300g	8,00zł
sól pieprz cukier ocet		1zł
śmietana	150ml	1,40zł
mąka	100g	0,30zł

RAZEM 19,30 ZŁ

KLUCHY ZIEMIACZANE

ziemiaki	2,50kg	3,70zł
mąka pszenna	150g	0,50zł
mąka żytnia	150g	0,60zł
jajka	3szt	1,20zł
boczek świeży	500g	9zł
cebukla	500g	1zł
kapusta kisz	500g	2,30zł
olej	200ml	1,10zł

RAZEM 19,50 ZŁ

MAKARON Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI I OLIWA

filet z kurczaka	600g	9,40zł
cebula czerwona	200g	0,70zł
marchew	200g	0,60zł
grozdek ziel.mr	200g	2,10zł
por	200g	1,40zł
przyprawy		1zł
makaron	1kg	4,80zł spaghetti value z tesco

RAZEM 19,00 ZŁ

ĆWIARTKI Z KURCZAKA Z MARCHEWKA GLAZUROWANA I RYZEM

ćwiartki z kurczaka	1,50kg	7,20zł
przyprawy		1,00zł
olej	50ml	0,30zł
marchew mrożona	500g	3,40zł
mąka	50g	0,20zł
masto	50g	0,70zł
ryż	400g	2,80zł

RAZEM 15,60 ZŁ





DANIA ZA 20-15zł

ZUPA POROWA Z ZIEMIAKAMI 3-4 litry

porcje rosotowe	500g	1,14zł
marchew	200g	0,65zł
seler	100g	0,40zł
por	2kg	15,10zł
ziemniaki	500g	1,20zł
śmietana	150ml	1,40zł
mąka	100g	0,30zł
sol pieprz		0,50zł

RAZEM 20,69 ZŁ

GULASZ Z WARZYWAMI, KASZĄ I BURACZKAMI

topatka wieprzowa	700g	9,00zł
cebula	200g	0,40zł
marchew	200g	0,60zł
seler	200g	0,80zł
maka	100g	0,30zł
masto	100g	1,50zł
ogórek kisz	200g	1,50zł
przyprawy		1zł
musztarda	100g	0,60zł
kasza jęczmienna	400g	1,79zł
buraczki w stoiku	1szt	2,49zł

RAZEM 20,08 ZŁ

SCHAB PANIEROWANY Z KAPUSTĄ ZASMAZANA I ZIEMIAKAMI

schab b/k	700g	11,80zł
jajko	2szy	0,80zł
butka tarta	200g	1,10zł
olej	200ml	1,10zł
ziemniaki	2,50kg	3,70zł
kapusta kisz	1kg	3,50zł
cebula	200g	0,40zł

RAZEM 23,10ZŁ

ŚLEDZ W ŚMIETANIE Z ZIEMIAKAMI

śledź matijas	1kg	13,00zł
śmietana 18%	1szt	1,30zł
cebula	200g	0,40zł
ogórek kisz	200g	1,40zł
przyprawy		0,50zł
ziemniaki	2,50kg	3,70zł

RAZEM 20,03 ZŁ





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

