

PRZEPISY

DLA UCZNIÓW I PRZEDSZKOLAKÓW

Aktualne wytyczne i najnowsze trendy



Rekomendowane przez:



 Unilever
Food
Solutions

Szkolne Menu

Nasza nowa publikacja poświęcona **SZKOLNEMU MENU** powstała na bazie doświadczeń pracowników stołówek oraz wiedzy naszych ekspertów. Zebraliśmy najpopularniejsze dania, najczęściej serwowane uczniom w całej Polsce, i zapytaliśmy szefów kuchni, jak można je zmodyfikować, by były zgodne z najnowszymi wytycznymi żywieniowymi, łatwiejsze do przygotowania i oczywiście nadal uwielbiane przez dzieci.

Zależało nam także, by uczniowie, którzy wrócą z wakacji, odnaleźli na szkolnej stołówce smaki, które towarzyszyły im latem na koloniach i w czasach spędzanych nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Zespół, który pracował nad tą broszurą: **Elżbieta Gizińska** (Specjalista ds. kreowania i kalkulacji przepisów), **Iwonna Niegowska** (Specjalista ds. Żywienia), **Mirosław Szajkowski** i **Tomasz Grabski** (Szefowie Kuchni) ma nadzieję, że przepisy, które powstały, będą dla Ciebie inspiracją, a praktyczne rady naszych ekspertów sprawią, że przygotowanie zdrowych dań stanie się łatwiejsze.

Jak komponować dania dla dzieci, żeby były dla nich atrakcyjne, a jednocześnie zbilansowane pod względem żywieniowym?

Oto 6 zasad, które pomogą osiągnąć ten cel

1

TO, CZEGO UCZNIOWIE NIE LUBIĄ JEŚĆ, A CO JEST BARDZO ZDROWE, UKRYWAJ ALBO PODAWAJ W INNEJ FORMIE. Zwróć uwagę na to, jak wiele dzieci deklaruje, że nie lubi sałaty czy pomidora, a potem jednak zjada je w hamburgerze. Zatem przykładowo, zamiast klasycznie podanego szpinaku dodaj go do sosu, który wymieszasz z makaronem, albo zrób szpinakowe nadzienie do pierożków.

2

REGULARNIE PYTAJ DZIECI, NA CO MAJĄ OCHOTĘ, I WYBIERAJ Z ICH PROPOZYCJI TO, CO JEST ZGODNE Z ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA. Jeśli uczniowie będą mieć poczucie, że obiad został przygotowany niemalże na ich zamówienie, chętnie go zjedzą. Mogą też pozytywnie Cię zaskoczyć i umieścić na liście życzeń zdrowe danie, o którym zwykle myślisz: „Dzieci nawet na to nie spojrzą!”.

3

TO, CO UCZNIOWIE UWIELBIAJĄ, A JEST NIEZDROWE, ZMODYFIKUJ. Najważniejsze, by potrawa z wyglądu przypominała to, co dzieci chętnie jedzą, a niezdrowe składniki lub sposób przygotowania zmodyfikuj, zamieniając na zdrowsze. Zamiast frytek możesz więc podać pieczone ziemniaczki, a w miejsce smażonych paluszków rybnych w panierce – kawałki ryb pieczone w cieście.

4

DANIA, KTÓRE NIE SĄ UZNAWANE ZA NIEZDROWE, ALE MAJĄ SPORO KALORII, WARTO ODCHUDZIĆ. Spaghetti carbonara nie musisz podawać z boczkiem, tylko np. z kawałeczkami wędzonego indyka, a mizerię możesz przygotować na bazie jogurtu, a nie śmietany.

5

ZADBAJ O ATRAKCYJNY WYGLĄD DANIA.

Dorośli są w stanie uwierzyć, że coś, co wygląda nieapetycznie, jest smaczne. Dzieci trudno jednak do tego przekonać. Ważna jest kompozycja i intensywne barwy – purée można zrobić z marchewki czy zielonego groszku, ryż zabarwić przyprawą curry, a na wierzch jasnego budyniu położyć kilka jagód. To, co blade, koniecznie trzeba ożywić!

6

WYBIERAJ SEZONOWE WARZYWA I OWOCE – SĄ NAJZDROWSZE I NAJSMACZNIEJSZE.

Pamiętaj, że największa szansa, by dzieci polubiły kapustę czy sałatę, będzie wiosną, a śliwki – jesienią. Mrożonki też zachowują sporo składników odżywczych, więc można je uznać za zdrową alternatywę dla świeżych warzyw czy owoców.

Pamiętaj o tym, że kreatywność to jeden z największych sprzymierzeńców każdego, kto gotuje dla dzieci!



Chciałbym Wam gorąco polecić bardzo ciekawą i inspirującą broszurę, która została stworzona przez zespół profesjonalistów z UFS.

Zawiera ona przepisy spełniające aktualne wymogi dot. żywienia w polskich szkołach i przedszkolach.

Po zapoznaniu się z tym materiałem, rekomenduję i polecam gorąco wszystkie przepisy, zastosowane w nich produkty oraz porady.

Jarosław Uściński

Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Szefów Kuchni i Cukierni



Jak wprowadzać do szkolnych stołówek kulinarne trendy?

NIKTÓRZY ZAPYTAJĄ PEWNIE, CZY W OGÓLE JEST SENS TO ROBIĆ.

My jesteśmy przekonani, że TAK. Gotując w domowej kuchni, odwiedzając markety i restauracje, oglądając reklamy, obserwujemy wpływ trendów kulinarnych i się im poddajemy. Naturalną konsekwencją jest więc wprowadzenie ich także do jadłospisu na szkolnych stołówkach. Nie trzeba jednak od razu przeprowadzać rewolucji i proponować uczniom np. wyłącznie dań kuchni azjatyckiej, która teraz akurat jest bardzo modna. Wystarczy wprowadzić jakiś jej element, np. makaron sojowy lub niektóre orientalne przyprawy. Sztuka oczywiście polega na tym, by wybierać z tego, co modne, to, co zdrowe, np. azjatycką metodę szybkiego smażenia na ostrym ogniu (tzw. stir-fry) albo krótkie gotowanie warzyw „na chrupko”, dzięki któremu zachowamy ich składniki odżywcze.

A co z popularnymi wśród dzieci bardzo niezdrowymi przekąskami czy napojami? **SPRÓBUJ JE ZMODYFIKOWAĆ.** Przykładowo, w typowym burgerze możesz wymienić jasną bułkę na pełnoziarnistą, tłustą wołowinę – na mięso z kurczaka, a ciężki sos – na jogurtowy. Uwierz nam, że niemal każde danie da się w ten sposób zmienić. Najważniejsza jest świadomość żywieniowa i dobre chęci.



Rodzaje tłuszczów - zalecane i niezalecane w diecie dzieci

Lekarze i eksperci w dziedzinie żywienia tak często przypominają nam, by nie jeść zbyt tłusto i nie serwować tłustych dań dzieciom, że słowo „tłuszcz” budzi w nas niemal wyłącznie negatywne skojarzenia. Nie do końca słusznie, ponieważ oleje roślinne oraz inne produkty tłuszczowe dostarczają także witamin A, D, E i K. Ponadto ten składnik diety dostarcza także, poza kaloriami, niezbędnych kwasów tłuszczowych. Jest więc konieczny w diecie, pod warunkiem, że jest to tzw. dobry tłuszcz i spożywa się go w odpowiednich ilościach. Co to właściwie znaczy? Już wyjaśniamy:

Wartość zdrowotną tłuszczu oceniamy po tym, jakie kwasy tłuszczowe zawiera. Istnieją trzy zasadnicze rodzaje kwasów tłuszczowych: nasycone (NKT), jednonienasycone (JNKT) i wielonienasycone (WNKT). Kwasy tłuszczowe trans to przekształcona forma kwasów nienasyconych. Tłuszcz, który zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans, jest tzw. „złym” tłuszczem. Z kolei tłuszcz bogaty w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe jest tzw. tłuszczem „dobrym”. W codziennej diecie powinny przeważać tłuszcze nienasycone.



Tłuszcze nasycone

(zawierające kwasy tłuszczowe nasycone) najczęściej i w dużych ilościach można znaleźć w produktach pochodzenia zwierzęcego (wyjątkiem są oleje: kokosowy i palmowy). Badania pokazują wyraźnie, że to właśnie one, spożywane w nadmiarze, przyczyniają się do rozwoju otyłości u dzieci i wielu chorób, które mogą się ujawnić w wieku dorosłym. Powinny więc być jak najczęściej zastępowane tłuszczami nienasyconymi.

To oznacza, że w diecie dzieci powinno się ograniczać m.in.:

TŁUSTE MIĘSO I WĘDLINY, MASŁO I SMALEC.

Tłuszcze nienasycone

(zawierające kwasy tłuszczowe nienasycone) spożywamy głównie w produktach pochodzenia roślinnego (wyjątkiem są ryby i owoce morza, w których także się znajdują). Mogą zawierać kwasy tłuszczowe jednonienasycone i wielonienasycone.

KWASY JEDNONIENASYCONE występują m.in. w oleju rzepakowym, oliwkach, awokado i orzechach. Warto więc wprowadzić te produkty do diety dzieci.

KWASY WIELONIENASYCONE dzielą się kwasy **Omega-6** (występujące m.in. w oleju słonecznikowym, kukurydzianym i sojowym) oraz **Omega-3** (występujące w rybach morskich i oleju rzepakowym). To właśnie na nie trzeba zwrócić szczególną uwagę, bo dzieci przyjmują ich zbyt mało. To oznacza też, że do smarowania pieczywa najlepiej podawać dzieciom margarynę dobrej jakości, która zawiera kwasy **Omega-3** i **Omega-6**.



Mit! Wiele osób sądzi, że margaryny zawierają niekorzystne dla zdrowia tłuszcze trans. Dobra wiadomość jest taka, że obecnie, dzięki metodzie produkcji wdrożonej ponad 20 lat temu, wysokiej jakości miękkie margaryny nie zawierają częściowo utwardzonych / uwodornionych kwasów tłuszczowych roślinnych, tzw. kwasów trans. Sprawdź na liście składników czy produkt nie zawiera częściowo uwodornionych / utwardzonych olejów roślinnych – to one są źródłem kwasów trans. **UWAGA!** Do smażenia należy używać produktów, które mają dużo kwasów jednonienasyconych, np. **OLEJU RZEPAKOWEGO**. Te zawierające zbyt dużo kwasów wielonienasyconych pod wpływem wysokiej temperatury stają się szkodliwe.

Jak gotować dla dzieci w przedszkolach i szkołach?*

Wyjaśniamy, jak przygotowywać posiłki, które będą zdrowe, smaczne i zgodne z najnowszym rozporządzeniem Ministra Zdrowia**.

TEGO NIE MOŻE ZABRAKNAĆ W DANIACH DLA DZIECI!

Menu dla najmłodszych powinno być urozmaicone i tak skonstruowane, by w posiłkach znalazły się składniki (w odpowiednich ilościach) z różnych grup produktów spożywczych. Pożądane są zwłaszcza:



1 Warzywa i owoce.

Są prawdziwą kopalnią witamin, składników mineralnych, oraz błonnika. Wymieniamy je na pierwszym miejscu, bo zgodnie z opracowaną w 2016 r. **Piramidą Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży**, to właśnie ta grupa produktów powinna być podstawą menu i trzeba znaleźć dla niej miejsce w każdym posiłku (optymalna liczba porcji warzyw i owoców to 4-5 dziennie). Ponieważ owoce zawierają cukry proste, co łączy się z ich wyższą kalorycznością, warto postawić w menu na warzywa. Najlepiej, jeśli są podawane na surowo lub ugotowane al dente – wtedy zachowują najwięcej składników odżywczych.

2 Produkty zbożowe

Bardzo długo były uważane za podstawę zdrowego żywienia i, chociaż rok temu zostały zdezonizowane w Piramidzie Żywienia przez warzywa i owoce, nadal nie można ich pomijać. Stanowią bowiem nie tylko zdrowe źródło energii, ale także witamin (zwłaszcza z grupy B), składników mineralnych i błonnika, który świetnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego. Dzieci powinny je jeść na śniadanie, obiad i kolację. Proponuj im zwłaszcza produkty z mąki pełnoziarnistej lub graham. Aby jadłospis urozmaicić, ziemniaki podawaj zamiennie z ciemnym makaronem, ryżem i kaszą – dobrym wyborem będzie gryczana lub jęczmienna.

3 Mleko i produkty mleczne.

Są bardzo ważne w diecie dzieci głównie dlatego, że zawierają dobrze przyswajalny wapń oraz witaminy B6 i B12. Zalecana ilość mleka dla ucznia to 3-4 szklanki dziennie, z czego część powinna być spożywana w postaci produktów mlecznych, takich jak sery, maślanki czy jogurty.



4 Jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych oraz mięso.

Wystarczy, jeśli znajdą się w jednym posiłku dziennie, np. obiedzie. Jeśli chodzi o mięso, najlepsze będzie chude, np. z kurczaka lub indyka. Natomiast wędliny i inne przetworzone produkty mięsne powinny być podawane bardzo rzadko. Przygotowując dietę dla małych vegetarian, trzeba pamiętać o odpowiednim jej zbilansowaniu – zadbać należy przede wszystkim o produkty bogate w białko, wapń, cynk, żelazo i witaminę B12.



5 Ryby

Powinny gościć na dziecięcych talerzach obowiązkowo minimum raz w tygodniu. Najlepszym wyborem będą ryby morskie, bo zawierają one wielonienasycone kwasy tłuszczowe – WNKT (jedyne, których ludzki organizm nie jest w stanie sam wytworzyć, więc trzeba je dostarczać w jedzeniu) a zwłaszcza kwas Omega-3. Jego działanie prozdrowotne jest bardzo szerokie, obejmujące różne narządy i układy organizmu, szczególnie krwionośny, nerwowy i odpornościowy. Nie należy jednak serwować dzieciom ryb wędzonych czy marynowanych, m.in. ze względu na dużą zawartość soli. Unikajmy też smażenia ryb. Najlepsze będzie pieczenie lub gotowanie ich np. na parze.



6 Woda

Dzieci powinny mieć do niej nieograniczony dostęp przez cały dzień. Zaleca się wodę źródlaną, niskozmineralizowaną (zawierającą do 500 mg składników mineralnych na 1 litr) lub średnio zmineralizowaną (zawierającą od 500 mg do 1500 mg składników mineralnych na 1 litr).

Nie wpadnij w pułapkę! Czego i kiedy unikać w żywieniu dzieci?

Uwaga! W Rozporządzeniu Ministra Zdrowia część dotycząca tzw. żywienia zbiorowego jest o wiele mniej szczegółowa i, co za tym idzie, mniej restrykcyjna niż ta mówiąca o produktach przeznaczonych do sprzedaży uczniom np. w szkolnych sklepikach. Opracowując menu dla dzieci i młodzieży, warto jednak wziąć pod uwagę zalecenia wynikające z obu części, bo dzięki temu łatwiej skomponować zdrowe posiłki.



OTO SKŁADNIKI I METODY PRZYGOTOWYWANIA DAŃ, W PRZYPADKU KTÓRYCH WARTO ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ:

1

Cukier



Nadmierne jego spożywanie przyczynia się do rozwoju wielu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy typu drugiego oraz próchnicy. Dlatego dietetycy zalecają drastyczne ograniczenie ilości słodczy w diecie, jedynie minimalne dosładzanie potraw i eliminację gotowych produktów, które zawierają cukier lub zbyt dużą jego ilość (zależnie od grupy produktów) oraz substancje słodzące. Te ostatnie znalazły się na czarnej liście nie z powodu kalorii (tych akurat mają niewiele), czy tego, że są niezdrowe, ale dlatego, że utrudniają odzwyczajanie dzieci od intensywnie słodkiego smaku. Konstruując więc menu dla przedszkolaków i uczniów, warto wziąć pod lupę zwłaszcza:

GOTOWE PRODUKTY Z MLEKA, np. jogurty, maślanki, serki homogenizowane, tzw. produkty zastępujące produkty mleczne (np. napoje sojowe lub ryżowe) oraz produkty zbożowe, produkty półcukiernicze oraz cukiernicze

Zawartość cukru w 100 ml lub 100 g takich produktów nie powinna przekraczać 13,5 g cukru (jedna łyżeczka cukru waży 5 g). Jeśli obawiasz się, że dzieci będą mieć sceptyczny stosunek np. do niesłodkiego sera czy jogurtu, spróbuj go „doprawić” owocami.

SUSZONE OWOCE I WARZYWA ORAZ ORZECHY I NASIONA

Te produkty mogą stanowić świetną przekąskę lub bazę do przygotowania musli na śniadanie, ale pod warunkiem, że wybierzemy produkt, który nie zawiera ani cukru, ani substancji słodzących. Warto pamiętać, że orzechy i nasiona oraz suszone owoce dostarczają sporo kalorii, więc należy podawać je dzieciom w rozsądnych ilościach.

NAPOJE. Przygotowując je samodzielnie w szkolnej kuchni, pilnuj, by na 250 ml płynu przypadło maksymalnie 10 g cukru, a wybierając gotowe produkty do picia, odrzuć te, które zawierają dodany cukier lub substancje słodzące.

W produktach gotowych (np. napoje owocowe, nektary i inne napoje butelkowane z dodatkiem cukru) zawartość cukru nie powinna przekraczać 15 g na 100 g lub 100 ml.

Uwaga! Zarówno dzieci, jak i dorośli powinni czerpać tylko 10 proc. energii z cukru (wliczając w to ten zawarty w owocach), dlatego w każdej sytuacji, kiedy będzie cię kusić, by dosłodzić jakieś danie, np. serek czy surówkę, zastanów się, czy jest to naprawdę konieczne i czy dzieciom, dla których gotujesz, zależy tylko na słodkim smaku, czy może też chodzi o to, by był on po prostu wyraźny.

2

Smażenie

Tylko dwie potrawy w 5-dniowym jadłospisie mogą być przygotowane z wykorzystaniem tej metody. Jeśli obawiasz się, że dzieci podejną z dystansem do pieczonego czy gotowanego mięsa, dodaj więcej aromatycznych przypraw i postaw na lekkie sosy. Jeśli już smażyysz, używaj wyłącznie rafinowanego oleju roślinnego zawierającego powyżej 50 proc. tłuszczów nienasyconych i poniżej 40 proc. tłuszczów nasyconych. Takie proporcje ma m.in. **olej rzepakowy**.

3

Koncentraty spożywcze



Te, których używasz, robiąc np. sosy czy zupy, powinny być przygotowane z naturalnych składników.

4

Sól



WSZYSCY (TAKŻE DZIECI) JEMY JEJ ZBYT DUŻO.

Szacuje się, że dzienna norma sodu (sól to jego główne źródło) jest przekraczana nawet 3-krotnie, co przyczynia się do rozwoju wielu chorób, głównie układu krążenia. Nawet jeśli większość z nich ujawnia się dopiero w wieku dorosłym, to jednak pamiętajmy, że to w dzieciństwie kształtują się nasze preferencje żywieniowe. Przyzwyczajenie najmłodszych do soli może więc mieć w przyszłości fatalne konsekwencje. Zamiast dosalać potrawy dla dzieci, doprawiamy je ziołami, a wybierając gotowe produkty, uważnie czytamy etykiety i odkładamy na bok te, które mają ponad 0,4 g sodu lub 1 g soli w 100 g lub 100 ml. Dla pieczywa półcukierniczego i cukierniczego ta norma jest trochę wyższa i wynosi 0,45 g sodu lub 1,2 g soli w 100 g lub 100 ml.

5

Tłuszcz



Ze względu na coraz powszechniejszy problem otyłości i nadwagi wśród dzieci, mleko, produkty mleczne czy zbożowe nie powinny zawierać więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g lub 100 ml produktu.

Dobra rada!

Opracowując **jadłospis**, unikaj monotonii. To bardzo istotne, by uczyć dzieci otwartości na różne smaki i kuchnie. Według ekspertów, różnorodność jest tą cechą przedszkolnego i szkolnego menu, która często jest niestudnie spychana na dalszy plan.

*Powyższy materiał wykorzystuje elementy wewnętrznej interpretacji postanowień ww. Rozporządzenia dokonanej przez Unilever.

**Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

WYWAR PODSTAWOWY DO ZUP I SOSÓW

SKŁADNIKI NA 50 PORCJI PO 100 ML (5 LITRÓW WYWARU)

Korpusy drobiowe	0,600 kg
Zimna woda	7,000 l
Marchew (obrana)	0,100 kg
Seler (obrany)	0,050 kg
Korzeń pietruszki (obrany)	0,050 kg
Cebula (obrana)	0,050 kg
Liść laurowy	2 szt.
Ziele angielskie	4 szt.
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,040 kg



WYKONANIE

- Korpusy wypłucz, włóż do garnka i zalej zimną wodą.
- Doprowadź do wrzenia (zbierając szumowiny).
- Do czystego wywaru dodaj obrane i pokrojone warzywa, lekko przypieczoną cebulę i przyprawy. Gotuj na wolnym ogniu.
- W trakcie gotowania dodaj Delikat uniwersalny.
- Całość gotuj na wolnym ogniu ok. 1 godzinę
- Wykorzystuj jako podstawowy wywar do gotowania zup i sosów.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
17 kJ/ 4 kcal	0,03 g	0,01 g	1,0 g	0,11 g	0,21 g	0,21 g	0,01 g

MINESTRONE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Korpusy drobiowe	0,200 kg	Tomato Pronto (sos pomidorowy z kawałkami pomidorów i cebuli) Knorr	0,150 kg
Woda	2,200 l	Peperonata (pokrojona kolorowa papryka w zalewie pomidorowej) Knorr	0,150 kg
Liść laurowy	2 szt.	Pieprz czarny	Do smaku
Ziele angielskie	5 szt.	Natka pietruszki	0,005 kg
Oliwa	0,020 l		
Cebula (kostka)	0,050 kg		
Marchew (kostka)	0,150 kg		
Seler (kostka)	0,100 kg		
Makaron Grandine (kuleczki) Knorr	0,150 kg		
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,015 kg		
Cukinia (kostka)	0,150 kg		

WYKONANIE

- Wypłukane korpusy włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut.
- Na oliwie zeszklij cebulę, marchew i seler, a następnie dodaj do gotującego się wywaru.
- Po chwili wsyp surowy makaron Grandine i Delikat uniwersalny. Gotuj, aż makaron będzie miękki.
- Pod koniec wyjmij korpusy, dodaj pokrojoną cukinię, Tomato Pronto i Peperonate.
- Całość zagotuj, dopraw do smaku i posyp posiekaną natką pietruszki.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONÉ	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
398 kJ/ 94 kcal	2,6 g	0,4 g	15 g	2 g	1,8 g	3,2 g	0,37 g

BARSZCZ BIAŁY - ZALEWAJKA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Korpusy drobiowe	0,200 kg	Majeranek, pieprz czarny, kwasek cytrynowy	Do smaku
Woda	2,200 l	Szcypiorek (posiekany)	0,010 kg
Liść laurowy	2 szt.		
Ziele angielskie	5 szt.		
Cebula (kostka)	0,060 kg		
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 kg		
Ziemniaki (kostka)	0,700 kg		
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,015 kg		
Mąka pszenna	0,060 kg		
Maślanka	0,500 l		



WYKONANIE

- Wypłukane korpusy włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut.
- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj ziemniaki i przełóż do gotującego się wywaru.
- Zupę gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem. Wyjmij korpusy, dodaj Delikat uniwersalny. Zagęść zawiesiną z mąki, zagotuj i odstaw.
- Maślankę zahartuj, wlej do zupy. Całość dopraw do smaku.
- Podawaj z posiekanym szczypiorkiem. Po dodaniu maślanki zupy nie gotuj.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄDKO	SÓL
433 kJ/ 105 kcal	1,75 g	0,8 g	19,2 g	2,56 g	1,2 g	3,6 g	0,10 g

BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Korpusy drobiowe	0,200 kg	Kapusta biała (kostka)	0,100 kg
Woda	2,200 l	Fasolka szparagowa (zielona cięta rozmrożona)	0,050 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,015 kg	Fasola biała (drobna konserwowa)	0,050 kg
Liść laurowy	2 szt.	Polparicca di Pomodoro (pomidory w bez skórki pokrojone w kostkę) Knorr	0,100 kg
Ziele angielskie	5 szt.	Majeranek, kminek, pieprz czarny, czosnek, kwasek cytrynowy	Do smaku
Cebula (kostka)	0,050 kg	Cukier	0,010 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75% 1 kg	0,020 kg	Śmietanka 18%	0,050 l
Marchew (kostka)	0,050 kg		
Pietruszka (kostka)	0,050 kg		
Ziemniaki (kostka)	0,250 kg		
Buraki (starte na tarce jarzynowej)	0,300 kg		

WYKONANIE

- Wypłukane korpusy włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut.
- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj marchew, pietruszkę i krótko zasmażaj. Dodaj do gotującego się wywaru. Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem.
- Po kilku minutach dodaj pokrojone ziemniaki w kostkę i Delikat uniwersalny.
- Następnie dodaj kapustę i starte buraki, gotuj pod przykryciem.
- Gdy ziemniaki będą już prawie miękkie dodaj obydwie fasolki, pomidory, przyprawy i całość gotuj ok. 5 minut. Na koniec zabel śmietanką.
- Wyjmij korpusy, a obrane z nich mięso dodaj do zupy.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄDKO	SÓL
379 kJ/ 91 kcal	3,4 g	1,4 g	13,8 g	4,1 g	3,6 g	2,6 g	0,18 g

ZUPA CYTRYNOWA Z RYŻEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,024 kg
Mąka	0,060 kg
Woda	2,000 l
Rosół jarzynowy Knorr	0,030 kg
Sok z cytryny	0,040 l
Cukier	0,040 kg
Skórka z cytryny	0,010 kg
Śmietanka 18%	0,100 l
Żółtka (surowe)	2 szt.
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	0,500 kg



WYKONANIE

- Z Ramy i mąki przygotuj jasną zasmażkę, rozprowadź ją wodą i mieszając doprowadź do wrzenia.
- Wlej wodę, dodaj rosół, sok z cytryny, cukier i skórkę cytrynową.
- Gotuj przez chwilę na wolnym ogniu.
- Żółtka wymieszaj ze śmietanką, zahartuj i połącz z zupą.
- Dopraw do smaku. Podawaj z ryżem.



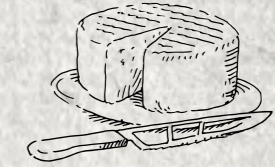
WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
661 kJ/ 158 kcal	5,04 g	2,3 g	24,7 g	4,2 g	0,67 g	3,09 g	1,23 g

SOS BIAŁY PODSTAWOWY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 ML (1 LITR SOSU)

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75% 1 kg	0,050 kg
Mąka	0,070 kg
Wywar podstawowy do zup i sosów	1,000 l
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,007 kg
Śmietanka 18%	0,050 l



WYKONANIE

- Ramę roztop w garnku, dodaj mąkę i wymieszaj. Delikatnie zasmaż tak, aby powstała jasna zasmażka.
- Ciągłe mieszając dodawaj ciepły wywar podstawowy.
- Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji sosu.
- Następnie dodaj Delikat uniwersalny, gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty i odstaw.
- Śmietankę zahartuj i dodaj do sosu. Dopraw do smaku.
- Jest to świetna podstawa do wszystkich sosów jasnych, począwszy od potrawki a skończywszy na sosie chrzanowym.

Sos biały podstawowy idealnie pasuje do białych mięs, ryb oraz warzyw.

Stanowi doskonałą bazę do przygotowania sosów:

- koperkowego,
- chrzanowego,
- musztardowego,
- serowego.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
276 kJ/ 66 kcal	4,3 g	2,0 g	6,2 g	0,2 g	0,37 g	1,0 g	0,03 g

SOS CIEMNY PODSTAWOWY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 ML (1 LITR SOSU)

Cebula (kostka)	0,080 kg	Sos sojowy	0,015 l
Czosnek (posiekany)	0,010 kg	Liść laurowy	2 szt.
Marchew (kostka)	0,075 kg	Ziele angielskie	3 szt.
Seler (kostka)	0,050 kg	Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,010 kg
Pietruszka (kostka)	0,050 kg	Woda	1,300 l
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,030 kg	Mąka	0,030 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,050 kg		

WYKONANIE

- Cebulę, czosnek i warzywa zasmaż na Ramie, dodaj koncentrat pomidorowy i ponownie zasmaż.
- Dodaj sos sojowy i pozostałe przyprawy. Zalej wodą i gotuj, aż pozostanie ok. 1 litr sosu.
- Następnie zagęść zawiesiną z mąki i zagotuj.
- Przecedź i dopraw do smaku.



Sos ciemny podstawowy idealnie komponuje się z mięsami pieczonymi i smażonymi, ale pasuje także do potraw mącznych, takich jak kopytka lub pyzy.

Znakomicie podkreśli również smak gulaszu. Stanowi świetną bazę do przygotowania sosów:

- myśliwskiego,
- śmietanowego,
- grzybowego.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
180 kJ/ 43 kcal	2,18 g	0,98 g	5,88 g	1,42 g	1,05 g	1,06 g	0,23 g

SOS POMIDOROWY PODSTAWOWY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 ML (1 LITR SOSU)

Cebula (kostka)	0,080 kg	Wywar podstawowy do zup i sosów	1,000 l
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 l	Tomato Pronto (sos pomidorowy z kawałkami pomidorów i cebuli) Knorr	0,200 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,040 kg	Pieprz czarny	Do smaku
Mąka	0,040 kg		

WYKONANIE

- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj koncentrat pomidorowy i zasmażaj przez chwilę.
- Do zasmażonego koncentratu dodaj mąkę i wymieszaj.
- Ciągłe mieszając dodawaj ciepły wywar podstawowy.
- Następnie dodaj Tomato Pronto i gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty.
- Dopraw do smaku.



Sos pomidorowy podstawowy idealnie pasuje do ryb, makaronów, gołąbków, zapiekanek warzywnych i dań wegetariańskich.

Jest on praktycznie gotowy do serwowania, ale stanowi także świetną bazę do przygotowania sosów:

- bolońskiego,
- neapolitańskiego.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
175 kJ/ 42 kcal	1,8 g	0,7 g	5,77 g	0,8 g	0,75 g	1,06 g	0,22 g





Dania Główne

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM Z ANANASEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G SOSU / 160 G RYŻU

Olej	0,020 l	Otręby pszenne	0,030 kg
Cebula (kostka)	0,100 kg	Filet z kurczaka	0,600 kg
Czosnek świeży	0,020 kg	Mieszanka warzyw chińskich	0,700 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,050 kg		
Woda	1 l	Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,600 kg
Cukier	0,060 kg		
Ocet jabłkowy	0,100 l		
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,050 kg		
Skrobia ziemniaczana	Do konsystencji		
Ananas	0,200 kg		
Jabłko	0,400 kg		



WYKONANIE

- Na oleju zasmaż cebulę, czosnek i koncentrat. Zalej wodą, gotuj przez chwilę.
- Następnie dodaj cukier, ocet, Delikat i zagęść skrobią ziemniaczaną rozprowadzoną w wodzie, do uzyskania pożądanej konsystencji.
- Do gotującego się sosu dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka, otręby, warzywa, jabłko i ananasa.
- Całość zagotuj i gotuj aż składniki będą miękkie.
- W razie konieczności zagęść.
- Gotowy sos podawaj z ryżem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1759 kJ/ 435 kcal	8,3 g	1,9 g	73,8 g	9,1 g	5,5 g	16,4 g	0,12 g

Dania Główne

KOTLET DROBIOWY PANIEROWANY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 110 G KOTLETA / 100 G SURÓWKI / 150 G ZIEMNIAKÓW

Filet z kurczaka	0,900 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,007 kg
Papryka czerwona słodka	0,004 kg
Jajka	2 szt.
Bułka tarta	0,100 kg
Rama Combi Profi	0,100 l
Surówka z marchewki	1,000 kg
Ziemniaki	2,000 kg



WYKONANIE

- Filety podziel na 10 porcji, lekko rozbij i dopraw Delikatem uniwersalnym i słodką papryką.
- Doprawione kotlety zanurz w jajku i obtocz w bułce tartej.
- Blachę G/N spryskaj Ramą Combi, ułóż opanierowane kotlety i z góry również spryskaj Ramą.
- Wstaw do pieca nagrzanego do temperatury 200°C i piecz około 8-10 minut.
- Podawaj z ziemniakami z wody i surówką z marchewki.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1454 kJ/ 423 kcal	17,8 g	3,4 g	49 g	1,4 g	6,4 g	21,5 g	0,52 g





Dania Główne

UDKO Z KURCZAKA W POTRAWCE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G UDKA Z KOSTKĄ / 90 G SOSU / 150 G RYŻU / 150 G MARCHEWKI

UDKA		Sok z cytryny	0,030 l
Udka z kurczaka (ok. 2 kg)	10 szt.	Cukier	0,010 kg
Woda	2,000 l	Sól	0,007 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,015 kg		
POTRAWKA		Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,050 kg	Marchewka gotowana	1,500 kg
Mąka	0,070 kg	Koktajl jogurtowy z czarnej porzeczki	1,500 l
Wywar od gotowania udek	1,000 l		
Śmietanka 18%	0,100 l		

WYKONANIE

UDKA

- Udka z kurczaka ugotuj z dodatkiem Delikatu uniwersalnego.

POTRAWKA

- Ramę roztop, dodaj mąkę i wymieszaj.
- Ciągłe mieszając dodawaj ciepły wywar od gotowania udek.
- Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji sosu.
- Następnie dodaj sok z cytryny i gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty.
- Zdejmij z palnika, śmietankę zahartuj i dodaj do sosu, popraw do smaku.
- Podawaj z marchewką, ryżem oraz koktajlem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2873 kJ/ 681 kcal	22,02 g	7,0 g	87,0 g	3,2 g	11,2 g	41,9 g	1,4 g

Dania Główne

PIECZEŃ WIEPRZOWA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 70 G MIĘSA / 90 G SOSU / 150 G ZIEMNIAKÓW / 150 G BURAKÓW

MIĘSO		Pietruszka korzeń (kostka)	0,040 kg
Łopátka wieprzowa	1,100 kg	Koncentrat pomidorowy Knorr	0,040 kg
Majonez do dekoracji Hellmann's	0,030 kg	Sos sojowy	0,010 l
Papryka słodka	0,004 kg	Liść laurowy	2 szt.
Pieprz czarny mielony	Do smaku	Ziele angielskie	2 szt.
SOS		Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,010 kg
Olej	0,020 kg	Woda	1,000 l
Cebula (kostka)	0,070 kg	Mąka	0,025 kg
Czosnek (posiekany)	0,010 kg	Ziemniaki (ugotowane)	2,000 kg
Marchew (kostka)	0,075 kg	Buraki (ugotowane, starte)	1,800 kg
Seler (kostka)	0,040 kg		

WYKONANIE

MIĘSO

- Łopatkę wieprzową nasmaruj majonezem, posyp papryką i pieprzem.
- Ułóż na blachę G/N i piecz w temperaturze 200°C przez ok. 20 minut. Następnie zmniejsz temperaturę do 130°C i piecz do miękkości.
- Mięso wyporcuj, a powstały sok od pieczenia pozostaw do przygotowania sosu.

SOS

- Cebulę, czosnek i warzywa zasmaż na oleju, dodaj koncentrat pomidorowy i ponownie zasmaż.
- Dodaj sos sojowy i pozostałe przyprawy. Zalej wodą i gotuj do odparowania 1/3 objętości.
- Następnie wlej sok od pieczenia mięsa i zagęść zawiesiną z mąki. Zagotuj.
- Przeceź i popraw do smaku.
- Pieczeń podawaj z sosem, ziemniakami i buraczkami.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2409 kJ/ 595 kcal	19,8 g	4,9 g	55,1 g	13,09 g	7,2 g	22,0 g	0,55 g





Dania Główne

RYBA W CHRUPIĄCYM CIEŚCIE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 90 G RYBY / 110 G SURÓWKI / 150 G ZIEMNIAKÓW

CIASTO

Woda gazowana	0,300 l
Jaja	2 szt.
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,015 kg
Mąka	0,200 kg
Curry, pieprz czarny	Do smaku
Sól	0,002 kg

RYBA

Filet z dorsza	1,000 kg
Sól	0,005 kg
Pieprz czarny	Do smaku
Mąka pszenna	0,100 kg
Mąka kukurydziana	0,100 kg
Olej (do smażenia)	0,100 l

Ziemniaki (ugotowane, puree)	2,000 kg
Surówka z białej kapusty	1,100 kg

WYKONANIE

CIASTO

• Wszystkie składniki ciasta wymieszaj i odstaw na 10 minut.

RYBA

- Rybę pokrój na 20 kawałków i dopraw do smaku.
- Obtocz w mące pszennej i kukurydzianej, zanurz w cieście, przez chwilę trzymaj nad ciastem aby jego nadmiar odciekł i ponownie obtocz w mąkach.
- Usmaż na głębokim tłuszczu.
- Podawaj z puree ziemniaczanym i surówką z białej kapusty.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2063 kJ/ 493 kcal	14,95 g	1,4 g	70,1 g	2,2 g	6,7 g	25,2 g	0,72 g

Dania Główne

KREMOWY MAKARON Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 300 G

Filet z kurczaka (5 szt.)	1,000 kg
Sól	0,005 kg
Mieszanka warzyw mrożonych	1,600 kg
Makaron Grandine (kuleczki) Knorr	0,500 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,040 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,060 kg
Cebula	0,070 kg
Śmietanka 18%	0,100 l



WYKONANIE

- Filety z kurczaka ugotuj do miękkości w niewielkiej ilości wody z dodatkiem soli.
- Warzywa ugotuj na parze.
- Makaron Grandine ugotuj do miękkości.
- Na rozgrzanej Ramie zasmaż cebulę, dodaj makaron i dopraw Delikatem uniwersalnym.
- Na końcu wlej śmietankę i duś przez chwilę.
- Na talerzu ułóż kremowy makaron, mięso i warzywa.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1685 kJ/ 400 kcal	15,1 g	5,3 g	39,9 g	3,4 g	6,9 g	25,0 g	0,81 g





Dania Główne

RISOTTO Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 350 G

Cebula (kostka)	0,060 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 kg
Filet z kurczaka (paski)	0,900 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,030 kg
Mieszanka warzyw mrożonych (rozmrózone)	0,700 kg
Groszek zielony (rozmrózony)	0,200 kg
Fasolka szparagowa zielona (rozmrózone)	0,150 kg
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Natka pietruszki	0,010 kg



WYKONANIE

- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj filet z kurczaka i zasmażaj przez chwilę.
- Podlej wodą, dodaj Delikat uniwersalny i wszystkie warzywa. Duś przez chwilę.
- Następnie dodaj ciepły ryż, wymieszaj, dopraw do smaku.
- Risotto podawaj posypane zieloną pietruszką.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1709 kJ/ 406 kcal	10,6 g	3,4 g	56,0 g	1,2 g	5,6 g	21,0 g	0,2 g

Dania Główne

CHILI CON CARNE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G SOSU / 150 G ZIEMNIAKÓW

Lopátka wieprzowa (mielona)	0,800 kg	Fasola czerwona	0,240 kg
Olej	0,020 l	Jogurt naturalny	0,150 kg
Cebula (kostka)	0,100 kg	Szczypiorek	0,020 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,060 kg	Ziemiaki	2 kg
Papryka czerwona	0,005 kg	Kukurydza	1,500 kg
Pieprz czarny, czosnek	Do smaku		
Kumin	0,008 kg		
Peperonata (pokrojona kolorowa papryka w zalewie pomidorowej) Knorr	0,350 kg		

WYKONANIE

- Na oleju zasmaż cebulę, mięso i koncentrat pomidorowy. Podlej niewielką ilością wody, duś przez chwilę.
- Pod koniec dodaj Peperonatę i fasolę.
- Przypraw do smaku.
- Chili con carne podawaj z jogurtem i posiekanym szczypiorkiem, pieczonymi ziemniakami i gotowaną kukurydzą.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2251 kJ/ 551 kcal	11,3 g	3,0 g	74,2 g	8,1 g	9,3 g	21,5 g	1,72 g





Dania Główne

KOTLETY MIELONE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 G MIĘSA / 150 G ZIEMNIAKÓW / 150 G BURAKÓW

Mięso mielone z łopatki wieprzowej	0,700 kg
Baza do mięsa mielonego Knorr	0,120 kg
Woda zimna	0,300 l
Bułka tarta	0,050 kg
Rama Combi Profi	0,050 l
Ziemniaki	2,000 kg
Buraki (ugotowane, starte)	1,800 kg



WYKONANIE

- Mięso połącz z bazą i zimną wodą. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut.
- Masę ponownie wymieszaj, uformuj 10 kotletów i opanieruj w bułce tartej
- Blachę G/N spryskaj Ramą Combi, ułóż opanierowane kotlety i z góry również spryskaj Ramą.
- Wstaw do pieca nagrzanego do temperatury 200°C. Następnie temperaturę zmniejsz do 190°C i piecz ok. 8-10 minut.
- Podawaj z ziemniakami puree i buraczkami.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2021 kJ/ 495 kcal	13,9 g	3,5 g	58,9 g	12,6 g	6,4 g	18,0 g	1,60 g

Dania Główne

KURCZAK PO AMERYKAŃSKU

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 120 G MIĘSA / 150 G ZIEMNIAKÓW / 150 G FASOLKI

Udko z kurczaka	1,200 kg
Jaja	3 szt.
Mleko	0,100 l
Mąka pszenna	0,040 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,050 kg
Bułka tarta	0,100 kg
Płatki kukurydziane (rozdrobione)	0,100 kg
Rama Combi Profi	0,060 l
Ziemniaki tłuczone	1,600 kg
Fasolka szparagowa zielona	1,500 kg



WYKONANIE

- Udko ugotuj w niewielkiej ilości osolonej wody, następnie wystudź.
- Z mleka, mąki i jajek przygotuj lekkie ciasto, dopraw Delikatem uniwersalnym.
- Bułkę tartą wymieszaj z płatkami kukurydzianymi, tworząc panierkę.
- Udko z kurczaka obtocz w panierce, zanurz w cieście i ponownie w panierce.
- Spryskaj Ramą Combi i piecz w temperaturze 205°C przez 7 minut lub smaż tradycyjnie.
- Kurczaki podawaj z ziemniakami i fasolką.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1830 kJ/ 437 kcal	15,2 g	3,9 g	55,0 g	2,5 g	8,8 g	27,4 g	0,71 g





Dania Główne

GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G

GOŁĄBKI		Woda	1,500 l
Kapusta biała	0,500 kg	Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,010 kg
Mięso mielone wieprzowe	0,500 kg	SOS	
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	0,500 kg	Cebula (kostka)	0,080 kg
Jajo	1 szt.	Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 l
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 l	Koncentrat pomidorowy Knorr	0,080 kg
Cebula (kostka)	0,060 kg	Mąka	0,040 kg
Sól	0,005 kg	Wywar od gotowania gołąbków	1,000 l
Pieprz, majeranek	Do smaku	Pieprz	Do smaku
		Ziemniaki	2,000 kg

WYKONANIE

GOŁĄBKI

- Kapustę sparz i wytnij twarde końcówki.
- Cebulę zeszklij na Ramie, wystudź i połącz z pozostałymi składnikami, doprawiając do smaku.
- Farsz zawiń w liście kapusty.
- Gołąbki przełóż na blachę G/N i zalej gorącą wodą wymieszaną z Delikatem uniwersalnym.
- Wstaw do pieca, przykryj i duś około 20-30 minut.
- Po wyjęciu z pieca odlej 1 litr wywaru do przygotowania sosu pomidorowego.

SOS

- Cebulę zeszklij, dodaj koncentrat pomidorowy i zasmażaj przez chwilę.
- Zalej wywarem, zagęść zawiesiną z mąki i zagotuj.
- Gołąbki podawaj z ziemniakami i sosem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1680 kJ/ 407 kcal	13,6 g	4,9 g	59,2 g	2,7 g	5,1 g	14,4 g	0,60 g

Dania Główne

PULPETY W SOSIE KOPERKOWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 G MIĘSA / 90 G SOSU / 150 G ZIEMNIAKÓW / 110 G WARZYW

PULPETY		Ziemniaki	2,000 kg
Mięso mielone drobiowe	0,500 kg	Mieszanka warzyw	1,200 kg
Mięso mielone wieprzowe	0,300 kg		
Baza do mięsa mielonego Knorr	0,120 kg		
Woda zimna	0,300 l		
SOS			
Sos biały podstawowy (patrz przepis na str. 15)	0,850 l		
Śmietanka 18%	0,040 l		
Koperek (posiekany)	0,020 kg		



WYKONANIE

KLOPSIKI

- Mięso połącz z bazą do mięsa mielonego i zimną wodą. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut.
- Ponownie wymieszaj i uformuj 20 klopsików.
- Klopsiki wyłóż na blachę G/N i paruj w piecu konwekcyjnym (jeżeli nie masz pieca, ugotuj klopsiki w wywarze).

SOS

- Do gorącego białego sosu podstawowego dodaj śmietankę i koperek. Wymieszaj i dopraw do smaku.
- Podawaj z ziemniakami z wody i gotowanymi warzywami.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1659 kJ/ 401 kcal	15,2 g	5,4 g	47,0 g	2,5 g	7,6 g	19,0 g	1,5 g





Dania Główne

STROGONOW Z KURCZAKA Z KLUSKAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G STROGONOWA / 150 G KLUSEK / 110 G SURÓWKI

STROGONOW

Cebula (kostka)	0,080 kg
Pieczarki (ćwiartki)	0,300 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,050 kg
Mąka żytnia	0,030 kg
Woda	0,500 l
Filet z kurczaka (paski)	0,700 kg
Ogórek kiszony (paski)	0,100 kg
Śmietanka 18%	0,100 kg
Natka pietruszki	0,010 kg
Pieprz czarny mielony	Do smaku

KLUSKI KŁADZONE

Jaja	3 szt.
Woda	0,600 kg
Natka pietruszki (posiekana)	0,010 kg
Sól	Do smaku
Mąka	0,750 kg
Otręby	0,030 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,050 kg
Surówka z modrej kapusty	1,100 kg

WYKONANIE

STROGONOW

- Cebulę z pieczarkami zasmaż na Ramie, dodaj koncentrat pomidorowy i mąkę. Zasmażaj przez chwilę, wlej wodę, ciągle mieszając doprowadź do wrzenia.
- Dodaj kurczaka i ogórki.
- Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut.
- Na koniec dodaj śmietankę, natkę pietruszki i dopraw pieprzem do smaku.

KLUSKI KŁADZONE

- Jaja wymieszaj z wodą, natką pietruszki i solą. Dodaj mąkę, otręby i połącz na jednolitą masę.
- Następnie dodaj rozpuszczoną Ramę i wymieszaj.
- Ubijaj przez chwilę, wtłaczając powietrze.
- Z ciasta uformuj kluski i gotuj wrzucając do osolonej wody.
- Strogonow podawaj z kluskami i surówką.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2122 kJ/ 510 kcal	19,0 g	5,7g	64,4 g	1,45 g	6,4 g	23,0 g	0,38 g

Dania Główne

SPAGHETTI NAPOLI Z KLOPSIKAMI MIĘSNYMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G MAKARONU / 90 G MIĘSA / 100 G SOSU / 100 G SURÓWKI

KLOPSIKI

Mięso mielone z łopatki wieprzowej	0,700 kg
Baza do mięsa mielonego Knorr	0,120 kg
Woda zimna	0,300 l
Rama Combi Profi	0,050 l
SOS	
Cebula (kostka)	0,060 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 l
Woda	0,700 l
Sos do spaghetti Napoli Knorr	0,100 kg

Polparicca di Pomodoro (pomidory bez skórki pokrojone w kostkę) Knorr	0,100 kg
Włoszczyzna pokrojona w paski	0,150 kg
Kumin, pieprz czarny mielony	Do smaku
Makaron spaghetti Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Pietruszka zielona	0,005 kg
Surówka z białej kapusty	1,000 kg

WYKONANIE

KLOPSIKI

- Mięso połącz z bazą i zimną wodą. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut.
- Ponownie wymieszaj i uformuj 30 klopsików.
- Blachę G/N cienko spryskaj Ramą Combi, ułóż klopsiki i z góry ponownie cienko spryskaj Ramą. Wstaw do pieca nagrzanego do temp. 190°C na 10 minut.

SOS

- Cebulę zeszklij na Ramie, wlej wodę, wsyp sos Napoli, wymieszaj i zagotuj.
- Następnie dodaj pomidory i włoszczyznę. Sos gotuj przez chwilę, dopraw i odstaw.
- Klopsiki podawaj na makaronie z sosem Napoli i surówką z białej kapusty.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2252 kJ/ 545 kcal	13,8 g	5,1 g	65,5 g	5,2 g	5,9 g	21,0 g	2,2 g





Dania Główne

PENNE CARBONARA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 170 G MAKARONU / 130 G SOSU

Makaron Penne (rurki) Knorr (ugotowany)	1,800 kg
Sos biały podstawowy (patrz przepis na str. 15)	0,900 l
Ser topiony gouda	0,050 kg
Żółtka jaj	2 szt.
Śmietanka 18%	0,040 l
Wędzony filet z kurczaka	0,300 kg
Szcypiorek (posiekany)	0,010 kg
Parmezan lub żółty gouda (starty)	0,030 kg
Surówka z marchewki z otrębami	1,000 kg



WYKONANIE

- Do gorącego białego sosu podstawowego dodaj ser topiony i mieszaj do rozpuszczenia. Zagotuj i odstaw.
- Żółtka wymieszaj ze śmietanką, zahartuj i dodaj do sosu.
- Następnie dodaj pokrojone filety z kurczaka i szczypiorek.
- Całość dopraw do smaku.
- Gorący makaron penne polej sosem i posyp parmezanem.
- Podawaj z surówką z marchewki



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1737 kJ/ 513 kcal	19,4 g	5,4 g	71,0 g	0,2 g	6,9 g	17,3 g	1,2 g

Dania Główne

SPAGHETTI BOLOGNESE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G SOSU / 150 G MAKARONU / 100 G SURÓWKI

Lopatka wieprzowa (mielona)	1,000 kg	Pieprz, czosnek	Do smaku
Olej	0,020 l	Pietruszka zielona	0,020 kg
Cebula (kostka)	0,100 kg	Makaron spaghetti Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,060 kg	Surówka z białej kapusty	1,000 kg
Włoszczyzna (zmielona)	0,500 kg		
Otręby pszenne	0,025 kg		
Sos do spaghetti Napoli Knorr	0,120 kg		
Woda	1,000 l		

WYKONANIE

- Na oleju zasmaż cebulę, mięso, włoszczyznę, otręby i koncentrat pomidorowy.
- Podlej wodą, dodaj sos Napoli. Dokładnie wymieszaj i gotuj do miękkości.
- Na końcu dopraw do smaku.
- Porcję makaronu polej sosem Bolońskim.
- Podawaj z surówką.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
2433 kJ/ 594 kcal	14,7 g	3,7 g	65,2 g	6,9 g	7,9 g	25,0 g	1,2 g



Dania Wegetariańskie

SOCZEWICA DUSZONA Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G

SOCZEWICA			
Soczewica zielona	0,700 kg	Papryka świeża (kostka)	0,300 kg
Woda	1,400 l	Kumin	Do smaku
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,020 kg	Mrożone warzywa (kalafior, brokuł, marchewka)	0,500 kg
Liść laurowy	2 szt.	Mąka	0,050 kg
Sos sojowy	0,040 l	Sól, pieprz czarny	Do smaku
WARZYWA			
Cebula (kostka)	0,100 kg	Kwaśna śmietana 18%	0,300 kg
Czosnek (posiekany)	0,010 kg	Szczypiorek	0,020 kg
Pieczarki (ćwiartki)	0,500 kg	Bułka grahamka	10 szt.
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,030 l		

WYKONANIE

SOCZEWICA

- Soczewicę wypłucz i zalej połową wody. Odstaw na kilka godzin do namoczenia.
- Gotuj do miękkości na wolnym ogniu z dodatkiem Delikatu uniwersalnego, liścia laurowego i sosu sojowego.

WARZYWA

- Cebulę i czosnek podsmaż razem z pieczarkami na Ramie i dodaj do soczewicy.
- Następnie wlej drugą część wody, dodaj paprykę i dopraw kuminem.
- Gotuj do miękkości.
- Na koniec dodaj rozmrożone warzywa, krótko gotuj, zagęść zawiesiną z niewielkiej ilości wody i mąki, ponownie zagotuj i dopraw do smaku.
- Podawaj z kwaśną śmietaną, szczypiorkiem i bułką.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1721 kJ/ 410 kcal	9,2 g	4,2 g	60,2 g	2,6 g	11,6 g	22,2 g	0,98 g

Dania Wegetariańskie

RYŻ Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 kg
Cebula (kostka)	0,080 kg
Groszek zielony (mrożony)	0,100 kg
Włoszczyzna (mrożona)	0,700 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,015 kg
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,100 kg
Natka pietruszki (posiekana)	0,010 kg
Sól	0,005 kg



WYKONANIE

- Na Ramie zeszklij cebulę.
- Groszek i włoszczyznę przełóż na blachę G/N, posyp Delikatem uniwersalnym i paruj w piecu ok. 2 minuty.
- Do gorącego ryżu dodaj zeszkloną cebulę, warzywa i natkę pietruszki. Całość wymieszaj i dopraw do smaku.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
848 kJ/ 199 kcal	2,2 g	0,9 g	42,8 g	1,9 g	4,1 g	4,61 g	0,54 g

Dania Wegetariańskie

KALAFIOR W SOSIE BESZAMELOWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 160 G KALAFIORA / 60 G SOSU/ 160 G ZIEMNIAKÓW / 100 G JAJ (2 SZT.)

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,040 kg
Mąka	0,050 kg
Mleko	0,500 l
Gałka muskatołowa	0,005 kg
Sól	0,005 kg
Kalafior (ugotowany)	1,800 kg
Jajka	20 szt.
Ziemniaki	2,000 kg
Koktajl jogurtowy z czarnej porzeczki	1,500 l



WYKONANIE

- W garnku rozpuść Ramę, dodaj mąkę i zasmażaj. Mieszając wlej mleko i zagotuj.
- Sos dopraw gałką muskatołową i solą.
- Kalafior polej beszamelem, podawaj z ziemniakami, jajkami i koktajlem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
1817 kJ/ 434 kcal	10,4 g	3,5 g	69,0 g	3,5 g	11,6 g	25,6 g	1,01 g

Dania Warzywne

SURÓWKA Z MODREJ KAPUSTY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 110 G

Kapusta modra (oczyszczona)	0,900 kg
Sól	0,005 kg
Cukier	0,025 kg
Cebula (kostka)	0,050 kg
Marchew (starta na tarce jarzynowej)	0,100 kg
Jabłka (obrane, pokrojone)	0,100 kg
Majonez do dekoracji Hellmann's	0,080 kg



WYKONANIE

- Kapustę poszatkuj i wymieszaj z solą i cukrem. Odstaw na pół godziny.
- Następnie dodaj pozostałe składniki, wymieszaj i dopraw do smaku.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
363 kJ/ 88 kcal	5,6 g	0,5 g	10,7 g	3,2 g	2,6 g	1,8 g	0,52 g

Dania Warzywne

SURÓWKA Z MARCHWI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 G

Marchew (oczyszczona)	0,900 kg
Jabłka (obrane, pokrojone)	0,100 kg
Majonez do dekoracji Hellmann's	0,080 kg
Cukier	0,005 kg

WYKONANIE

- Marchew zetrzyj na drobnej tarce.
- Dodaj pozostałe składniki.
- Wymieszaj i dopraw do smaku.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
317 kJ/ 77 kcal	5,5 g	0,5 g	8,8 g	2,4 g	3,1 g	0,9 g	0,21 g

Dania Warzywne

SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 110 G

Kapusta biała (oczyszczona)	1,000 kg
Marchew (starta)	0,100 kg
Cebula (kostka)	0,050 kg
Delikat przyprawa uniwersalna Knorr	0,008 kg
Sok z cytryny	0,020 l
Cukier	0,005 kg
Pieprz czarny	0,001 kg
Olej	0,040 l
Sól	0,005 kg

WYKONANIE

- Kapustę poszatkuje.
- Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj. Odstaw na kilkanaście minut i ponownie wymieszaj.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
279 kJ/ 67 kcal	3,8 g	0,3 g	8,9 g	1,1 g	2,7 g	1,7 g	0,50 g

FASOLKA SZPARAGOWA ZE ZŁOCISTĄ BULKĄ

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G

Fasolka szparagowa zielona cała mrożona	1,500 kg
Sól	0,005 kg
Bułka tarta	0,020 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 75%	0,020 kg
Olej	0,020 l



WYKONANIE

- Zamrożoną fasolkę wsyp na blachę G/N i paruj w piecu przez około 5-7 minut.
- Fasolkę dopraw do smaku.
- Bułkę przyrumień na suchej patelni, dodaj roztopioną Ramę i olej, wymieszaj.
- Fasolkę podawaj ze złocistą bułką tartą



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
293 kJ/ 70 kcal	3,4 g	0,8 g	11,67 g	0,68 g	5,37 g	3,4 g	0,48 g

MROŻONA ZIELONA HERBATA Z TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 ML

Zielona herbata Lipton	4 saszetki
Woda	2,000 l
Truskawki mrożone	0,200 kg
Cukier	0,050 kg



WYKONANIE

- Herbatę i truskawki zagotuj, dodaj cukier i wystudź.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
96 kJ/ 23 kcal	0,07 g	0 g	5,8 g	4,7 g	0,32 g	0,13 g	0,001 g

Napoje

MROŻONA HERBATA JABŁKOWA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 ML

Herbata czarna Lipton Yellow Label	4 saszetki
Woda	1,500 l
Sok jabłkowy	0,500 kg
Cukier	0,020 kg



WYKONANIE

- Herbatę zaparz, dodaj cukier, wystudź i połącz z sokiem jabłkowym.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
108 kJ/ 26 kcal	0,05 g	0 g	6,3 g	2,7 g	0 g	0,05 g	0,002 g

Deser

KISIEL OWOCOWY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G

Lipton Piramida Rosehip (dzika róża)	3 saszetki
Woda	1,200 l
Cukier	0,020 kg
Mieszanka kompotowa (mrożona)	0,300 kg
Mąka ziemniaczana	0,040 kg



WYKONANIE

- Herbatkę różaną zaparz w 1 litrze wody, dodaj cukier i mieszankę kompotową.
- Gotuj przez chwilę, następnie zagęść mąką ziemniaczaną rozproszoną w 200 ml zimnej wody.
- Zagotuj i odstaw do wystygnięcia.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA	TŁUSZCZ	W TYM KW. TŁUSZCZOWE NASYCONIE	WĘGLOWODANY	W TYM CUKRY	BŁONNIK	BIĄŁKO	SÓL
128 kJ/ 30 kcal	0,08 g	0,01 g	8,31 g	1,9 g	1,0 g	0,3 g	0,003 g



**SZUKAJ
INSPIRACJI**

