

# Zdrowy Posiłek

**PRZEPIS NA ZUPĘ KURCZAKOWĄ**

**KACPER KURKOWSKI 5B**



## Sposób przyrządzenia

- ▶ 500 g piersi z kurczaka bez skóry
- ▶ 600 ml rosółu warzywnego
- ▶ 1 średniej wielkości Marchewka
- ▶ Mały seler
- ▶ Średnie jabłko
- ▶ 2 łyżeczki sproszkowanego curry
- ▶ Pieprz
- ▶ Goździk
- ▶ Liście laurowe
- ▶ Nać Pietruszki
- ▶ 1 łyżka stołowa oleju rzepakowego

# Jak zrobić

- ▶ Marchewkę, seler, jabłko obrać i pokroić w paseczki. Kurczak porcjować na małe kawałeczki, a następnie podsmażyć je na złoty kolor na oleju. Podsmażone kawałki przełożyć do garnka a następnie wlać rosół warzywny oraz dodać pokrojone w paseczki składniki. Gotować zupę aż warzywa będą miękkie. Wyłączyć. Przyprawić i dodać pietruszkę



# lista zakupów



2,50



1,99



Pietruszkę mam w swoim ogrodzie

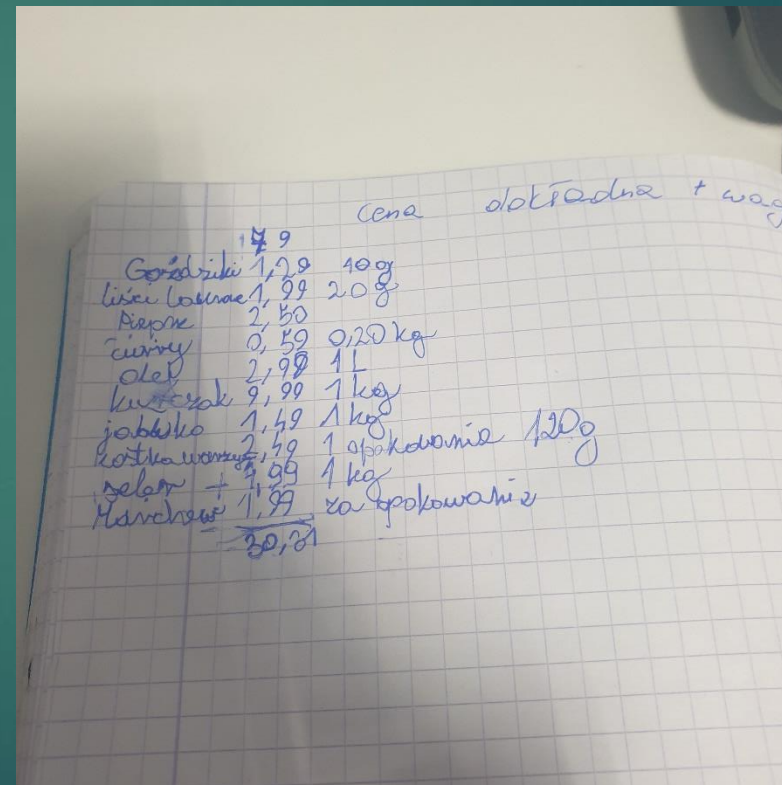


# Obliczenia

Szacowane

$$1 + 2 + 3 + 1 + 3 + 10 + 1 + 2 + 5 + 2 = 30$$

Dokładny wynik



A handwritten shopping list on graph paper. The list includes items, their prices, and weights. The total price is calculated as 30,21. The items listed are: Gorczyki (1,29, 40g), liście białe (1,39, 20g), Pieprz (2,50), Ciepły (0,59, 0,20 kg), olej (2,99, 1L), kurczak (9,90, 1 kg), jabłko (1,49, 1 kg), kotleta w panace (2,59, 1 opakowanie 120g), szlach + (3,99, 1 kg), Marchew (1,99, za opakowanie). The total price is 30,21.

Item	Price	Weight/Unit
Gorczyki	1,29	40g
liście białe	1,39	20g
Pieprz	2,50	
Ciepły	0,59	0,20 kg
olej	2,99	1L
kurczak	9,90	1 kg
jabłko	1,49	1 kg
kotleta w panace	2,59	1 opakowanie 120g
szlach +	3,99	1 kg
Marchew	1,99	za opakowanie
<b>Total</b>	<b>30,21</b>	

## Cena dania

- ▶ Pierś z kurczaka 500 g - 4,99 zł
  - ▶ 3 kostki warzywne 600 ml - 0,62 zł
  - ▶ 1 marchewka to 60 g - 0,40 zł
  - ▶ mały seler 170 g - 0,85 zł
  - ▶ Średnie jabłko 200 g - 0,30 zł
  - ▶ 2 łyżeczki curry - ok 0,30 zł
  - ▶ Pieprz 1 szczypta ok – 5 gr
  - ▶ Goździki Garść 5 g – ok 0,99 zł
  - ▶ Nać pietruszki 6g
  - ▶ 1 łyżka oleju stołowego 8g – 2 gr
- Łączna cena 8,22 zł

## Kaloryczność kcal

- ▶ 495
- ▶ 21
- ▶ 27
- ▶ 71
- ▶ 114
- ▶ 12
- ▶ 5
- ▶ 16
- ▶ 3
- ▶ 72

Łącznie kalorii 836