

JADŁOSPIS 10'2021

18.10.2021
PONIEDZIAŁEK

ZUPA: kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami

ZUPA: kapuśniak na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
04.10.2021 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: krupnik** na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami, jarzynką*** i zieloną pietruszką II DANIE: spaghetti** „bolognese” z mięsem mielonym wieprzowym – drobiowym i sosem pomidorowym	ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami, jarzynką*** i zieloną pietruszką II DANIE: spaghetti** „pomodoro” z sosem pomidorowym ze świeżą bazylią i kulką białej mozzarelli*
05.10.2021 WTOREK	ZUPA: rosół tradycyjny drobiowo – jarzynowy*** z makaronem**, marchewką gotowaną i zieloną pietruszką II DANIE: kotlet drobiowy tradycyjny panierowany**/*****, ziemniaki gotowane, sałatka ze świeżej kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*	ZUPA: aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem**, marchewką gotowaną i zieloną pietruszką II DANIE: kotlety z pieczarek panierowane**/*****, ziemniaki gotowane, sałatka ze świeżej kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*
06.10.2021 ŚRODA	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** zabeliana śmietaną* II DANIE: ryż z kurczakiem w sosie słodko - kwaśnym z dodatkiem warzyw orientalnych i ananasa	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym***, zabeliana śmietaną węgierską II DANIE: ryż z warzywami i ananase w orientalnym sosie słodko – kwaśnym

19.10.2021 WTOREK	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z makaronem rosółowym, zabeliana śmietaną* II DANIE: udziki z kurczaka pieczone, kopytka ziemniaczane**, kapusta biała gotowana	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z makaronem rosółowym, zabeliana śmietaną* II DANIE: Grillowana papryka i bakłażan, ziemniaki gotowane, kapusta biała gotowana
20.10.2021 ŚRODA	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo- jarzynowym z lanym ciastem **/*** II DANIE: zapiekanka ziemniaczana z pieczonym boczkem pod sosem beszamelowym**/**, fasolka szparagowa bułka tartą **	ZUPA: szpinakowa na wywarze jarzynowym z lanym ciastem**/*** II DANIE: zapiekanka ziemniaczana pod sosem beszamelowym**/**, fasolka szparagowa z bułką tartą **
21.10.2021 CZWARTEK	ZUPA: koperkowa z ryżem II DANIE: gulasz mięsny wieprzowy, kasza jęczmienna**, sałatka z ogórka kiszzonego	ZUPA: koperkowa z ryżem II DANIE: warzywny gulasz z papryką, cukinią i pomidorami, kasza jęczmienna**, sałatka z ogórka kiszzonego

07.10.2021 CZWARTEK	ZUPA: mięsna zupa gulaszowa na wywarze warzywnym*** z lanym ciastem szarpowanym**/**** II DANIE: placki ziemniaczane**/**** ze śmietaną*	ZUPA: jarzynowa*** z lanym ciastem szarpowanym**/**** II DANIE: placki ziemniaczane**/**** z sosem pieczarkowym**/**
08.10.2021 PIĄTEK	ZUPA: grysikowa** z warzywami jesiennymi II DANIE: burger rybny****/**/**** własnej produkcji, kuleczki ziemniaczane, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem i oliwą z oliwek	ZUPA: grysikowa ** z warzywami II DANIE: nuggetsy serowe**/****, kuleczki ziemniaczane smażone, sos tatarski *
11.10.2021 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: barszcz biały** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i białą kiełbasą smażoną** II DANIE: ryż z warzywami, czarnym sezamem***** i duszonym indykiem	ZUPA: barszcz biały** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i smażonymi pieczarkami II DANIE: ryż z warzywami i czarnym sezamem*****

22.10.2021 PIĄTEK	ZUPA: krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** II DANIE: filet rybny ****smażony panierowany**/****, ziemniaki gotowane, kapusta kiszona gotowana zasmażana**	ZUPA: krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi *** II DANIE: krokiety**/**** z farszem „ruskim” z ziemniaków i sera białego*, kapusta kiszona zasmażana**
25.10.2021 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek** śląski na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i kiełbasą** II DANIE: ryż zapiekany z cukinią, papryką, zielonym groszkiem i serem mozzarella*	ZUPA: żurek** śląski na wywarze jarzynowym z ziemniakami II DANIE: ryż z jabłkami prażonym, cynamonem i śmietankową chmurką
26.10.2021 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy *** z makaronem muszelki, gotowaną marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: kotlet schabowy tradycyjny**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana zasmażana **	ZUPA: bulion warzywny *** z drobnym muszelkowym makaronem, marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: kotlety z cukinią, ziemniaki gotowane, Marchewka gotowana zasmażana**

12.10.2021 WTOREK	ZUPA: z fasolką szparagową na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: pulpety**/**** z mięsa drobiowo – wieprzowego w sosie koperkowym*, ziemniaki, surówka ze świeżej marchewki	ZUPA: z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: pulpety**/**** z ciecierzycy w sosie koperkowym*, ziemniaki, surówka ze ś
13.10.2021 ŚRODA	ZUPA: barszczyk czerwony czysty na własnym zakwasie buraczanym z pierożkami ruskimi**/* II DANIE: makaron** pene „carbonara” z bekonem, śmietanką*, zieloną pietruszką i serem mozzarella *	ZUPA: barszczyk czerwony czysty na własnym zakwasie buraczanym z pierożkami ruskimi**/* II DANIE: makaron** pene „carbonara” w wersji wege z pieczoną cukinią i śmietanką węgierską
14.10.2021 CZWARTEK	-	-

27.10.2021 ŚRODA	ZUPA: porowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: makaron orientalny z kurczakiem, warzywami i sosem sojowym*****	ZUPA: porowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: makaron orientalny z warzywami i sosem sojowym*****
28.10.2021 CZWARTEK	ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń rzymska****/** z sosem pieczarkowym**/**, kasza gryczana, buraczki czerwone gotowane	ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń warzywna*****/** z jajkiem *****gotowanym z sosem pieczarkowym,**/** kasza gryczana, buraczki czerwone gotowane
29.10.2021 PIĄTEK	ZUPA: krem z dyni z prażonymi pestkami i grzankami ziołowymi ** II DANIE: makaron z dynią w sosie śmietanowym * i duszoną rybką**** wcześniej macerowaną w zaprawie paprykowej i bukiem warzyw blanszowanych z białym sezamem*****	ZUPA: krem z dyni z prażonymi pestkami i grzankami ziołowymi** II DANIE: makaron z dynią, liśćmi szpinaku i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym* z białym sezamem*****

15.10.2021 PIĄTEK	ZUPA: jarzynowa ***na wywarze drobiowym z zacierką**/**** II DANIE: gołąbki tradycyjne w kapuście z mięsem wieprzowym i ryżem w sosie pomidorowym**/**, ziemniaki gotowane	ZUPA: jarzynowa*** na wywarze jarskim z zacierką**/**** II DANIE: gołąbki tradycyjne w kapuście z ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane
----------------------	---	--

W sekretariacie przyjmowane są zapisy na obiady na kolejny tydzień lub miesiąc (4 tygodnie) w środy w godz. 7.30- 9:30 oraz 13:30-15:30.

Koszt obiadu wynosi 14 złotych, do wyboru jest menu podstawowe i wege.

Prosimy o przemyślany zakup. Nie ma możliwości odwołania obiadu.

W przypadku nieobecności dziecka, obiad można odebrać w szkole.

Płatność z góry gotówką.

Poza wyznaczonymi dniami nie ma możliwości zapisu na obiadu.

Uwaga!!!

- do każdego obiadu dostarczamy również kompot owocowy, zrobiony na świeżo ze świeżych lub mrożonych owoców. Osoby chętne do korzystania z kompotu proszone są o posiadanie własnych kubeczków, do których będzie istniała możliwość nalania kompotu – dbajmy o środowisko i nie gromadźmy nadmiernie odpadów!

- nasze obiady gotowane są co dziennie ze świeżych, pełnowartościowych produktów
- nad kompozycją i przygotowaniem posiłków czuwa zespół profesjonalistów w zakresie żywienia, w tym żywienia dzieci i młodzieży. Do tego wszystkie jadłospisy są sprawdzane przez dietetyka medycznego, który sprawuje pieczę nad prawidłową kompozycją posiłków oraz zapewnieniem w nich wszelkich potrzebnych składników. Gdyby zaistniała potrzeba dostarczenia posiłków w oparciu o diety z zalecenia medycznego, prosimy o dostarczenie zaświadczeń lekarskich ze wskazówkami do żywienia. W tym wypadku jadłospisy są sporządzane w oparciu o jadłospis podstawowy lub wege bezpośrednio przez zatrudnioną w firmie dietetyczkę. W sytuacjach szczególnych może zaistnieć potrzeba indywidualnego skalkulowania danej diety.

- gramatura:

ZUPA – 300 – 400 ml

Mięso/ ryba – 120 g

Ziemniaki / ryż/ kasza – 180 g

Makaron jako dodatek do II dania – 160 g

Surówka/sałatka – 100-120g

Danie jednogarnkowe – 300-400g

Pewne propozycje menu mogą być podane nie na wagę lecz na sztuki, których ilość wynikać będzie z wielkości jednostkowych części dania i kaloryczności całego posiłku.

Podobnie jak podane widełki gramaturowe poszczególnych części obiadu związane są z całościową kalorycznością dania.

- kaloryczność całego obiadu: - 600 - 800 kcal

ALERGENY:

- * - białko krowie
- ** - gluten
- *** - seler
- **** - ryby
- ***** - jajko kurze
- ***** - soja
- ***** - gorczyca
- ***** - sezam

OBIADY DOSTARCZA:

PRZEDSIĘBIORSTWO MARKETINGOWO – USŁUGOWE

„MANAGER – POL”

41-800 ZABRZE, PLAC WARSZAWSKI 5

„AMBASADOR RESORT”

DZIERŻNO, NA GROBLI 2

TEL: 508-135-083;

517-147-666; 506-174-870