

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

JADŁOSPIS 01'2022

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
10.01.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek na wywarze mięsno – jarzynowym z kielbaską i ziemniakami II DANIE: makaron z białym serem* i masłem *	ZUPA: żurek na wywarze jarskim z ziemniakami II DANIE: makaron ze szpinakiem i sosem śmietanowym*
11.01.2022 WTOREK	ZUPA: grysikowa** na wywarze drobiowo – jarzynowym *** II DANIE: kotlet mielony**/*****, ziemniaki, marchewka z groszkiem**	ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowym*** II DANIE: kotlet mielony z ciecierzycy i marchewki**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem **
12.01.2022 ŚRODA	ZUPA: kalafiorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** II DANIE: nuggetsy drobiowe**/*****, ziemniaczki pieczone, sos jogurtowo – majonezowy*	ZUPA: kalafiorowa na wywarze jarskim *** II DANIE: nuggetsy sojowe, ziemniaczki pieczone, sos słodko – kwaśny
13.01.2022 CZWARTEK	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną * II DANIE: „jeszcze świąteczne” pierożki z kapustą i grzybami okraszone cebulką **/*****	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym*** II DANIE: pierożki ruskie okraszone cebulką */**/*****
14.01.2022 PIĄTEK	ZUPA: pomidorowa z makaronem** II DANIE: placki ziemniaczane**/*****, ze śmietaną*, parowane brokuły z masełkiem* i migdałami	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z makaronem** II DANIE: placki ziemniaczane**/*****, z sosem pieczarkowym*, parowane brokuły z migdałami

17.01.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z lanym ciastem**/***** II DANIE: zimowe pierożki tortellini ** zapiekane pod sosem beszamelowym*/**, mix sałat zielonych z paskami marchewki	ZUPA: szpinakowa na wywarze jarskim *** II DANIE: zimowe pierożki** z nadzieniem jarskim zapiekane pod wegańskim sosem beszamelowym*/**, mix sałat zielonych
18.01.2022 WTOREK	ZUPA: ryżowa na wywarze drobiowym z zielenią II DANIE: schab duszony w ziołach, ziemniaczki gotowane purre, kapusta biała gotowana	ZUPA: ryżowa na wywarze jarskim z zielenią II DANIE: duszone pieczarki , ziemniaczki gotowane, kapusta biała gotowana
19.01.2022 ŚRODA	ZUPA: jarzynowa zimowa z ziemniakami i koperkiem zielonym II DANIE: spaghetti **Bolognese z sosem mięsno - pomidorowym	ZUPA: jarzynowa zimowa na wywarze jarskim z ziemniakami i koperkiem zielonym II DANIE: Spaghetti** z pomidorami i cukinią w sosie śmietanowym*
20.01.2022 CZWARTEK	ZUPA: zupa ziemniaczana z wkładką mięsną i zielenią II DANIE: kasza bulgur z zieloną fasolką szparagową i kukurydzą oraz duszoną wieprzowiną w sosie	ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** II DANIE: kasza bulgur z warzywami
22.01.2022 PIĄTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem drobnym**, zabieleną śmietaną* II DANIE: „fish**** & chips” z sosem tatarskim – rybne kęski panierowane**/***** z frytkami	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym z drobnym makaronem** II DANIE: brokuły w cieście** z sosem tatarskim* i frytkami
24.01.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: serowa* z klopsikami mięsnymi z mięsa mieszanego – wieprzowo – indyczego z zieloną pietruszką i kolendrą II DANIE: ryż na mleku* z jabłkami i cynamonem	ZUPA: serowa* z kawałkami marynowanego wcześniej i podsmażanego tofu II DANIE: ryż z mieszaną warzywną w sosie paprykowym
25.01.2022 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z makaronem muszelkowym** II DANIE: pieczone skrzydełka z kurczaka, ziemniaczki zapiekane z tymiankiem, surówka „Coleslaw” z tartą marchewką i cebulką	ZUPA: aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem** II DANIE: pieczone marchewki z zapiekanyimi ziemniaczkami z tymiankiem, surówka „Coleslaw”
26.01.2022 ŚRODA	ZUPA: porowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***z kaszą jaglaną II DANIE: makaron orientalny z kurczakiem, warzywami orientalnymi i sosem sojowym*****	ZUPA: porowa na wywarze jarskim z kaszą jaglaną II DANIE: makaron orientalny z warzywami, jajkiem i sosem sojowym

27.01.2022 CZWARTEK	ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń rzymska*****/** z sosem pieczarkowym*/**, kasza gryczana, buraczki czerwone gotowane	ZUPA: jarska warzywna z ziemniakami II DANIE: pieczeń warzywna**/***** z sosem pieczarkowym, kasza gryczana, buraczki czerwone
28.01.2022 PIĄTEK	ZUPA: krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** II DANIE: filet rybny ****smażony panierowany**/*/******, ziemniaki gotowane, kapusta kiszona gotowana zasmażana**	ZUPA: wegański krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** II DANIE: kotleciki **/*****panierowane z cukinii i bakłażana, ziemniaki gotowane, kapusta kiszona gotowana zasmażana **

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 ty, 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 dostarczania 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

Powyższe alergeny pojawiają się w naszych potrawach najczęściej, i pojawiły się w w/w jadłospisie.