

**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 31.01.2022 – 04.03.2022**

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
<b>31.01.2022</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> krupnik** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> racuchy **/*****z jabłkami, cynamonem i cukrem pudrem oraz kleksem zmiksowanych czerwonych owoców	<b>ZUPA:</b> krupnik** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> naleśniki szpinakowe**/***** z nadzieniem pieczarkowym z serem mozzarella *
<b>01.02.2022</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół drobiowo – jarzynowy *** z ryżem, marchewką i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> kotlet drobiowy klasyczny **/*****, ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*	<b>ZUPA:</b> bulion jarzynowy*** z ryżem, marchewką i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> pieczarki panierowane **/*****, ziemniaki gotowane, sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*
<b>02.02.2022</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> krem z kalafiora z prażonymi ziarnami i grzankami **ziołowymi <b>II DANIE:</b> lasagne z sosem bolognese z mięsa drobiowo – wieprzowego ( 70%/30%) z sosem pomidorowym i beszamelowym*/**	<b>ZUPA:</b> krem z kalafiora na wywarze jarskim *** z grzankami** ziołowymi <b>II DANIE:</b> lasagne **/***** ze szpinakiem w sosie beszamelowym w wersji wegan
<b>03.02.2022</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> barszcz czerwony ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z jarzynką i ziemniakami, zabieleny śmietaną* <b>II DANIE:</b> pieczeń wieprzowa w sosie mięsny, kluski śląskie, kapusta czerwona gotowana	<b>ZUPA:</b> barszcz czerwony ukraiński z wywarze jarzynowym*** z jarzynką*** ni ziemniakami <b>II DANIE:</b> pieczeń wege z białej fasoli i warzyw włoskich***, sos śmietanowy z zieloną pietruszką, kluski śląskie, kapusta czerwona gotowana

<b>04.02.2022</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pomidorowa z lanymi kluseczkami**/***** <b>II DANIE:</b> dorsz**** duszony w sosie koperkowym*, ryż z warzywami	<b>ZUPA:</b> pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z lanymi kluseczkami**/***** <b>II DANIE:</b> ryż z warzywami i blanszowanym kalafiolem romanesco w sosie koperkowym
<b>07.02.2022</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> makaron ** w aromatycznym sosie pomidorowym z kurczakiem i brokułami	<b>ZUPA:</b> kapuśniak na wywarze jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> makaron w aromatycznym sosie pomidorowym z brokułami i serem* peccorino
<b>08.02.2022</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół orientalny drobiowo – jarzynowy*** z jarzynką***, zielenią i siekanym naleśniczkiem**/***** <b>II DANIE:</b> kurczę pieczone, ziemniaki gotowane, buraczki gotowane tarte	<b>ZUPA:</b> jarski orientalny rosół z jarzynką, zielenią i siekanym naleśniczkiem**/***** <b>II DANIE:</b> pieczona papryka i bakłażan , ziemniaczki gotowane, buraczki gotowane tarte
<b>09.02.2022</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> krem brokułowy z kaszą jaglaną i prażonym słonecznikiem <b>II DANIE:</b> makaron orientalny z warzywami chińskimi i paskami duszonego schabu w sosie słodko – kwaśnym z białym sezamem	<b>ZUPA:</b> jarski krem brokułowy z kaszą jaglaną i prażonym słonecznikiem <b>II DANIE:</b> Makaron orientalny z roztrzepanym jajkiem i warzywami chińskimi w sosie słodko – kwaśnym z białym sezamem i kolendrą
<b>10.02.2022</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze drobiowym, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> gołąbki z farszem tradycyjnym z mięsa wieprzowego i ryżu z sosem pomidorowym, ziemniaki gotowane	<b>ZUPA:</b> ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** <b>II DANIE:</b> gołąbki z farszem z kaszy gryczanej i ryżu z sosem pomidorowym, ziemniaki gotowane
<b>11.02.2022</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem <b>II DANIE:</b> filet rybny *****panierowany**/*****, ziemniaczki pieczone, mix sałat zielonych z sosem tatarskim	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem <b>II DANIE:</b> smażony camembert*, ziemniaczki pieczone, mix sałat zielonych z sosem tatarskim i
<b>28.02.2022</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> mięsna gulaszowa na wywarze warzywnym*** z lanym ciastem szarpanym**/***** <b>II DANIE:</b> ryż z jabłkami, cynamonem i śmietanką*	<b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze jarskim*** z lanym ciastem**/***** <b>II DANIE:</b> risotto z warzywami

<b>01.03.2022</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół drobiowo – jarzynowy*** z makaronem muszelkowym** <b>II DANIE:</b> roladka drobiowa faszerowana włoszczyzną w białym sosie**, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem zielonym	<b>ZUPA:</b> aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem** <b>II DANIE:</b> roladka z bakłażana z włoszczyzną, ziemniaki gotowane, surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem zielonym
<b>02.03.2022</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> szczawiowa na wywarze drobiowo - jarzynowym z ziemniakami i jajkiem gotowanym <b>II DANIE:</b> makaron pene w sosie „CARBONARA” ze śmietanką* i zieloną pietruszką	<b>ZUPA:</b> szczawiowa na wywarze jarskim z ziemniakami i jajkiem gotowanym <b>II DANIE:</b> makaron pene „ CARBONARA” w wersji wege z pieczoną cukinią, śmietanką wegańską i zieloną pietruszką
<b>03.03.2022</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> ziemniaczana na wywarze drobiowym z podpiekaną kiełbaską, cebulką i tymiankiem <b>II DANIE:</b> tradycyjny gulasz ** wieprzowy z kaszą jęczmienną**, sałatka z ogórka kiszzonego	<b>ZUPA:</b> jarska ziemniaczana z cebulką i tymiankiem <b>II DANIE:</b> gulasz** warzywny z kaszą jęczmienną**, sałatka z ogórka kiszzonego
<b>04.03.2022</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabieleną śmietanką* <b>II DANIE:</b> filet z dorsza **** panierowany**/*/****** smażony metodą beztłuszczową, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek	<b>ZUPA:</b> wegańska pomidorowa z ryżem <b>II DANIE:</b> kotleciki **/*****panierowane z kalafiora i kaszy orkiszowej, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, jabłkiem i cebulką. z oliwą z oliwek

### 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/sałátka – 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

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