

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 04.05.2022 – 03.06.2022

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
04.05.2022 ŚRODA	ZUPA: żurek śląski na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i majerankiem II DANIE: ryż z duszonym kurczakiem i brokułami w sosie serowym*/**	ZUPA: żurek na wegańskim wywarze z ziemniakami i majerankiem II DANIE: ryż z warzywami i brokułami w sosie serowym*
05.05.2022 CZWARTEK	ZUPA: koperkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** II DANIE: schab w sosie śmietanowym* z liśćmi szpinaku, kluski białe, surówka z parzonej czerwonej kapusty	ZUPA: koperkowa na wywarze jarzynowym*** II DANIE: smażony serek tofu w sosie śmietanowym z liśćmi szpinaku, kluski białe, surówka z parzonej kapusty czerwonej
06.05.2022 PIĄTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami, zabelana śmietaną* II DANIE: pierogi**/*/****** z białym serem* na słodko i sosem jogurtowym* z kleksem z duszonych owoców	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: orientalne pierożki z warzywami, delikatnie podlane sosem sojowym
09.05.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: wiosenna jarzynowa na wywarze drobiowo – jarzynowym** II DANIE: spaghetti „bolognese” z sosem mięsno - pomidorowym	ZUPA: wiosenna jarzynowa na wywarze wegetariańskim II DANIE: spaghetti** z pieczarkami podlane śmietanką* z wiórkami sera Peccorino
10.05.2022 WTOREK	ZUPA: rosół tradycyjny drobiowo – jarzynowy*** z makaronem**, gotowana marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: kotleciki drobiowe**/******, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkami zielonymi i śmietaną*	ZUPA: jarski bulion warzywny*** z makaronem ryżowym i krojonymi warzywami z zielenią DANIE: kotleciki z kalafiora**/******, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkami zielonymi

<p>11.05.2022 ŚRODA</p>	<p>ZUPA: krem z cukinii na wywarze warzywnym*** z mixem ziaren prażonych i czerwoną papryką II DANIE: łazanki** z kiszoną kapustą, pieczarkami i duszonym mięsem i kiełbasą drobiową**</p>	<p>ZUPA: krem z cukinii na wywarze jarzynowym*** z mixem ziaren prażonych i czerwoną papryką II DANIE: łazanki z kapustą, pieczarkami i skwarkami z tofu</p>
<p>12.05.2022 CZWARTEK</p>	<p>ZUPA: barszcz ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, sałatka z sałaty lodowej z sosem vinegrette na bazie oleju z winogron ze słupkami świeżej marchewki</p>	<p>ZUPA: barszcz ukraiński na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: gołąbki bez zawijania w wersji bezmięsnej w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, sałatka z sałaty lodowej z sosem vinegrette na bazie oleju z winogron ze słupkami świeżej marchewki</p>
<p>13.05.2022 PIĄTEK</p>	<p>ZUPA: krupnik** na wywarze drobiowo - jarzynowym*** z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: filet rybny**** duszony w sosie maślanym*/**, kolorowa kasza kus – kus z warzywami</p>	<p>ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: kolorowa kasza kus – kus z warzywami i panierowanymi kuleczkami serowymi*</p>
<p>16.05.2022 PONIEDZIAŁEK</p>	<p>ZUPA: delikatna grochowa na wywarze mięsno – jarzynowym** z ziemniakami II DANIE: makaron** pene w sosie a la Carbonara ze śmietaną* i parowanymi brokułami z podpiekanym bekonem</p>	<p>ZUPA: delikatna grochowa na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: makaron** pene w sosie a la Carbonara ze śmietaną* i parowanymi brokułami podsypyany wiórkami mozzarelli</p>
<p>17.05.2022 WTOREK</p>	<p>ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowo*** – drobiowym II DANIE: pieczona wieprzowina z ziemniakami pieczonymi, sałatka z buraczków czerwonych z sosem z sera feta* i nasionami chia</p>	<p>ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowo*** II DANIE: pieczone warzywa z rozmarynem z własnego ogródka z ziemniakami pieczonymi, sałatka z buraczków czerwonych z sosem z sera feta* i nasionami chia</p>
<p>18.05.2022 ŚRODA</p>	<p>ZUPA: krem z białych warzyw na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z grzankami** ziołowymi II DANIE: pulpeciki mięsne w delikatnym sosie śmietanowo – szpinakowym, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z kiełkami warzywnymi</p>	<p>ZUPA: krem z białych warzyw na wywarze jarzynowym*** z grzankami** ziołowymi II DANIE: pulpeciki z soczewicy w delikatnym sosie śmietanowo – szpinakowym, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z kiełkami warzywnymi</p>

19.05.2022 CZWARTEK	ZUPA: ziemniaczana na wywarze mięsno – jarzynowym*** II DANIE: duszony kurczak w wiosennych warzywach, ryż o delikatnym smaku curry	ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** z tymiankiem II DANIE: duszona włoszczyzna w aromatycznych ziołach, ryż o delikatnym smaku curry
20.05.2022 PIĄTEK	ZUPA: tradycyjna pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabelana śmietaną* II DANIE: tradycyjny filet rybny panierowany**/*****, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartym jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek	ZUPA: : tradycyjna pomidorowa na wywarze jarzynowym***, zabelana śmietaną* II DANIE: kotlet sojowy panierowany, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartym jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek
23.05.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: gulaszowa na wywarze jarzynowym*** z kluseczkami**/***** II DANIE: leniwe pierogi z białym serem*, topionym masłem i czekoladą	ZUPA: jarzynowa na wywarze jarskim***z kluseczkami**/***** II DANIE: leniwe pierogi z ze szpinakiem z oliwą z oliwą i pomidorkami koktajlowymi
24.05.2022 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z ryżem i zieleniną II DANIE: kotlety mielone z mięsa mielonego drobiowo – wieprzowego, ziemniaki gotowane, buraczki czerwone gotowane	ZUPA: bulion warzywny*** z ryżem i zieleniną II DANIE: mielone kotleciki z gotowanej fasoli, ziemniaki gotowane, buraczki czerwone gotowane
25.05.2022 ŚRODA	ZUPA: z fasolki szparagowej na wywarze drobiowo – jarzynowym z kaszą manną** II DANIE: zapiekanka makaronowa z indykiem i warzywami pod beszamelem*/**	ZUPA: z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym z kaszą manną** II DANIE: zapiekanka makaronowa z bakłażanem i warzywami pod beszamelem*/**
26.05.2022 CZWARTEK	ZUPA: jarzynowa*** na wywarze drobiowym z pieczarkami i drobnym makaronem** II DANIE: wiosenny bigos z kapustą i duszonym mięsem, ziemniaki gotowane	ZUPA: jarzynowa*** na wywarze bezmięsnym z pieczarkami i drobnym makaronem** II DANIE: wiosenny bigos wegetariański z kapustą i cukinią, ziemniaki gotowane
27.05.2022 PIĄTEK	ZUPA: ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną* II DANIE: placki warzywne z cukinii i dyni z sosem jogurtowym,	ZUPA: ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym II DANIE: falafele z ciecierzycy na sałacie z pomidorkami

	pomidorkami koktajlowymi i świeżą kolendrą	koktajlowymi i sosem jogurtowym
30.05.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: fasolowa na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: ryż z jabłkami i sosem waniliowym na jogurcie naturalnym*	ZUPA: fasolowa na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: ryż z zielonymi warzywami – fasolkami, groszkiem i brokułami oraz ziarnami białego sezamu
31.05.2022 WTOREK	ZUPA: marchewkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: gyros wieprzowy z cebulką, ziemniaki gotowane, sałatka z dodatkiem świeżych pomidorów i sosu winnego z dodatkiem świeżych ziół	ZUPA: marchewkowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: warzywny gyros -- smażone paski cukinii - ziemniaki gotowane, sałatka z dodatkiem świeżych pomidorów i sosu winnego z dodatkiem świeżych ziół
01.06.2022 ŚRODA	ZUPA: krem z zielonych warzyw na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z grzankami serowymi* II DANIE: leczko warzywne z cukinią, pomidorami i papryką podane z drobnym makaronem**	ZUPA: krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym*** z grzankami serowymi* II DANIE: pierogi z farszem ziemniaczano / serowym okraszone cebulką
02.06.2022 CZWARTEK	ZUPA: z kalarepy na wywarze drobiowo - jarzynowym z ryżem, zabeliana śmietaną* II DANIE: wieprzowina duszona z pieczarkami, kasza jęczmienna / gryczana, mix sałat z sosem vinegrette	ZUPA: z kalarepy na wywarze jarzynowym z ryżem II DANIE: duszone pieczarki, kasza jęczmienna / gryczana, mix sałat z sosem vinegrette
03.06.2022 PIĄTEK	ZUPA: botwinka na wywarze drobiowo - jarzynowym***, zabeliana śmietaną* II DANIE: smażone w cieście**/*****/* kęski rybne****, pieczone ziemniaczki, sos tatarski z ogórkami	ZUPA: botwinka na wywarze jarzynowym*** II DANIE: smażone w cieście**/*****/* brokuły, pieczone ziemniaczki, sos tatarski z ogórkami

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/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

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