

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 10'2022

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
03.10.2021 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ryżem, zabelana śmietaną* II DANIE: spaghetti** „Carbonara” w sosie śmietanowym* z pieczonym boczkiem, różyczka gotowanego brokuła	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem II DANIE: spaghetti** „all pomodoro” z sosem pomidorowym ze świeżą bazylią i kulką białej mozzarelli*
04.10.2021 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*
05.10.2021 ŚRODA	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** zabelana śmietaną* II DANIE: ryż z kurczakiem w sosie słodko - kwaśnym z dodatkiem warzyw orientalnych i ananasa	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym*** , zabelana śmietaną wegańską II DANIE: ryż z warzywami i ananase w orientalnym sosie słodko – kwaśnym
06.10.2021 CZWARTEK	ZUPA: mięsna zupa gulaszowa na wywarze warzywnym***z lanym ciastem szarpanym**/**** II DANIE: placki ziemniaczano - warzywne **/**** z sosem pieczarkowym	ZUPA: jarzynowa*** z lanym ciastem szarpanym**/**** II DANIE: placki ziemniaczano **/**** - warzywne ze śmietaną i zielonym koperkiem
07.10.2021 PIĄTEK	ZUPA: grysikowa** z warzywami jesiennymi	ZUPA: grysikowa ** z warzywami

	II DANIE: nuggetsy rybne na sałcie zielonej, kuleczki ziemniaczane, tzatziki z jogurtem naturalnym i tartym zielonym ogórkiem	II DANIE: nuggetsy serowe**/**/*****na sałacie zielonej, kuleczki ziemniaczane smaźone, tzatziki z ogórkiem zielonym
10.10.2021 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: barszcz biały** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i białą kielbaską smaźoną** II DANIE: ryź z pomidorami, czarnym sezamem*****i duszonym indykiem	ZUPA: barszcz biały** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i smażonymi pieczarkami II DANIE: ryź z pomidorami, czarnym sezamem*****i serem mozzarella*
11.10.2021 WTOREK	ZUPA: z fasolką szparagową na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: pulpety**/**/***** gotowane 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 świeżej marchewki
12.10.2021 ŚRODA	ZUPA: barszczyk czerwony czysty na własnym zakwasie buraczanym z tortellini** II DANIE: makaron** pene z kurczakiem, pieczarkami i i serem mozzarella *	ZUPA: barszczyk czerwony czysty na własnym zakwasie buraczanym z tortellini** II DANIE: makaron** pene „carbonara” w wersji wege z pieczoną cukinią i śmietanką wegańską
13.10.2021 CZWARTEK	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*** II DANIE: gołąbki warzywne w kapuście z ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane
14.10.2021 PIĄTEK	-	-
17.10.2021 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: makaron ** w sosie śmietankowym* z brokułami z plastrami pieczonego kurczaka macerowanego w zalewie ziołowej	ZUPA: kapuśniak na wywarze jarzynowym***z ziemniakami II DANIE: makaron** z białym serem*, masłem* i cynamonem
18.10.2021 WTOREK	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem** rosołowym, zabeliana śmietaną* II DANIE: udziki z kurczaka pieczone, kluski białe, kapusta biała gotowana	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem rosołowym**, zabeliana śmietaną* II DANIE: zestaw warzyw grillowanych: papryka, bakłażan,

		pieczarki, czerwona cebula, marchewka w glazurze miodowej z białym sezamem
19.10.2021 ŚRODA	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo- jarzynowym z lanym ciastem */** II DANIE: zapiekanka ziemniaczana z pieczonym boczkiem 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 **
20.10.2021 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
21.10.2021 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: naleśnik z farszem z kapusty i pieczarek
24.10.2021 PONIEDZIEŁEK	ZUPA: żurek** śląski na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i kiełbaską** II DANIE: ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i śmietankową chmurką	ZUPA: żurek** śląski na wywarze jarskim z ziemniakami II DANIE: ryż zapiekany z cukinią, ziołami ogrodowymi i sosem białym na mleku roślinnym
25.10.2021 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 cukinii, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana
26.10.2021 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, bambusem i sosem sojowym *****
27.10.2021 CZWARTEK	ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń mięsna 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
28.10.2021 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 bukietem warzyw blanszowanych z ziarnami chia	ZUPA: krem z dyni z prażonymi pestkami i grzankami ziołowymi** II DANIE: makaron** z liśćmi szpinaku i suszonymi pomidorami, z ziarnami chia

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

Powyzsze alergeny pojawiaja sie w naszych potrawach najczesciej, i pojawily sie w w/w jadłospisie.