

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 11'2022

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
02.11.2022 ŚRODA	ZUPA: krupnik** na wywarze drobiowo – jarzynowym***z ziemniakami II DANIE: łazanki** z duszonym mięsem z kurczaka i łopatką wieprzową, pieczoną kielbaską**, kapustą kiszoną i pieczarkami	ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym***z ziemniakami II DANIE: łazanki** z warzywami i kiszoną kapustą
03.11.2022 CZWARTEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z lanym ciastem**/***** II DANIE: nuggetsy **/* drobiowe, kuleczki ziemniaczane, sos tatarski*, ketchup	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z lanym ciastem**/***** II DANIE: ser smażony*/**, kuleczki ziemniaczane, sos tatarski*, ketchup
04.11.2022 PIĄTEK	ZUPA: krem z białych warzyw z grzankami** ziołowymi i prażonymi ziarnami II DANIE: filet rybny*** duszony w sosie śmietanowym*, purre ziemniaczane, surówka z tartej świeżej marchewki z delikatną nutą chrzanową	ZUPA: krem z białych warzyw z grzankami** ziołowymi i prażonymi ziarnami II DANIE: cukinia duszona w sosie śmietanowym*, purre ziemniaczane , surówka z tartej marchewki z delikatną nutą chrzanową
07.11.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: ziemniaczana na mięsie z zieleniną i pieczoną kielbaską** II DANIE: risotto z kurczakiem w sosie curry z mixem fasolek szparagowych	ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** z zieleniną i ciecierzycą II DANIE: risotto w sosie curry z mixem fasolek szparagowych
08.11.2022 WTOREK	ZUPA: rosół orientalny drobiowo – jarzynowy z siekanym ciastem naleśnikowym*****/**/* i siekaną kolendrą	ZUPA: wegetariański rosół orientalny z siekanym ciastem naleśnikowym*****/**/* i siekaną kolendrą

	II DANIE: pieczeń wieprzowa w sosie mięsny**, kluski białe, kapusta czerwona gotowana	II DANIE: duszone pieczarki w sosie śmietanowym*/**, kluski białe, kapusta czerwona gotowana
09.11.2022 ŚRODA	ZUPA: jesienna jarzynowa*** z ziemniakami zabiela śmietaną* II DANIE: pierogi z mięsem, okraszone cebulką	ZUPA: jesienna jarzynowa *** z ziemniakami II DANIE: pierogi ruskie* okraszone cebulką
10.11.2022 CZWARTEK	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem, zabiela śmietaną* II DANIE: placki ziemniaczane**/**** z gulaszem z dodatkiem śmietanki* i warzyw kiszonych	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem, zabiela śmietaną* II DANIE: placki ziemniaczane**/**** z gulaszem warzywnym
11.11.2022 PIĄTEK	-	-
14.11.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: delikatna grochowa z wędzoną szyneczką, ziemniakami i majerankiem II DANIE: makaron** spaghetti z sosem mięsno - pomidorowym	ZUPA: delikatna grochowa na wywarze jarskim z ziemniakami, cebulką i majerankiem II DANIE: makaron** spaghetti z sosem pomidorowym Napoli
15.11.2022 WTOREK	ZUPA: tradycyjny rosół drobiowo – warzywny *** z makaronem**, gotowaną marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: kurczę pieczone, ziemniaki gotowane, buraczki czerwone gotowane	ZUPA: bulion jarski z makaronem**, gotowaną marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: pieczone pomidory faszerowane serem mozzarella*, ziemniaki pieczone, buraczki czerwone gotowane
16.11.2022 ŚRODA	ZUPA: krem z pieczonego kalafiora z prażonym słonecznikiem II DANIE: pyzy z mięsem i kraszoną cebulką, surówka z kapusty czerwonej	ZUPA: krem z pieczonego kalafiora na wywarze jarskim z prażonym słonecznikiem II DANIE: kluski z owocami i jogurtem*
17.11.2022 CZWARTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem** drobnym, zabiela śmietaną* II DANIE: gulasz wieprzowy tradycyjny**, kasza jęczmienna** / gryczana, sałatka warzywna	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem** drobnym, zabiela śmietaną* II DANIE: gulasz z warzyw duszonych z ziołami, kasza jęczmienna**, sałatka warzywna
18.11.2022 PIĄTEK	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo- jarzynowym*** z lanym ciastem */** II DANIE: filecik rybny**** smażony**/*****, ziemniaki	ZUPA: szpinakowa na wywarze jarzynowym*** z lanym ciastem*/** II DANIE: bakłażan grillowany ziemniaczki pieczone, surówka z

	gotowane, surówka z kapusty kiszonej z cebulką, marchewką, tartą pietruszką i oliwą z winogron	kapusty kiszonej z cebulką, tartą pietruszką i oliwą z winogron
21.11.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek śląski** na wywarze mięsny z kiełbaską** i ziemniakami II DANIE: ryż z kurczakiem i pieczonym bekonem z zielonymi warzywami	ZUPA: żurek **na wywarze jarskim z pieczarkami i ziemniakami II DANIE: risotto z zielonymi warzywami
22.11.2022 WTOREK	ZUPA: porowa na wywarze drobiowym z jarzynką*** i kaszą jaglaną II DANIE: tradycyjny kotlet mielony z mięsa wieprzowo – drobiowego**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana zasmażana**	ZUPA: porowa na wywarze jarskim z jarzynką*** i kaszą jaglaną II DANIE: kotlet warzywny**/*****, z soczewicą, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana zasmażana **
23.11.2022 ŚRODA	ZUPA: barszcz czerwony ukraiński z jarzynką***, ziemniakami i białą fasolą II DANIE: makaron** ze szpinakiem i indykiem w sosie kremowym*	ZUPA: barszcz czerwony ukraiński z jarzynką***, ziemniakami i białą fasolą II DANIE: makaron** ze szpinakiem i duszoną papryką oraz serem feta*
24.11.2022 CZWARTEK	ZUPA: krem brokułowy na wywarze drobiowym z tostem** serowym* II DANIE: roladki wieprzowe w sosie własnym**, kopytka ziemniaczane**/*****, surówka z kapust mieszanych – białej i pekińskiej z sosem jogurtowo* - majonezowym*	ZUPA: krem brokułowy na wywarze jarskim z tostem** serowym* II DANIE: duszone roladki warzywne z plasterów cukinii, marchewki i pasków włoszczyzny w sosie własnym, kopytka ziemniaczane**/*****, surówka z kapust mieszanych – białej i pekińskiej z sosem jogurtowo* – majonezowym*
25.11.2022 PIĄTEK	ZUPA: włoska zupa Minestrone z warzywami i drobnym makaronem** II DANIE: pulpeciki rybne****/**/***** w sosie koperkowym, ziemniaczki purre, sałatka z pieczonych buraczków z sosem vinegrette i białym seamem	ZUPA: włoska zupa Minestrone z warzywami i drobnym makaronem** II DANIE: pulpeciki brokułowe */*****/* w sosie koperkowym, ziemniaczki purre, sałatka z pieczonych buraczków z sosem vinegrette i białym sezamem
28.11.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: zupa koperkowa z pulpecikami mięsny**/***** i ryżem	ZUPA: zupa koperkowa z ryżem II DANIE: racuchy drożdżowe z warzywami, sos czosnkowy

	II DANIE: racuchy**/*/****** z jabłkami	
29.11.2022 WTOREK	ZUPA: kapuśniaczek z kapusty mieszanej na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: kotlet drobiowy**/****** zapiekany z brokułami i serem*, ziemniaczki pieczone, sos majonezowy*	ZUPA: kapuśniaczek z kapusty mieszanej na wywarze jarskim z ziemniakami II DANIE: mix warzyw parowanych zapiekanych z serem*, ziemniaczki pieczone, sos majonezowy*
30.11.2022 ŚRODA	ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowym II DANIE: sztuka mięsa w delikatnym sosie musztardowym*****/*/*/*, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i groszkiem zielonym	ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowym II DANIE: jajko***** gotowane w delikatnym sosie musztardowym*****/*/*/*, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i groszkiem zielonym
01.12.2022 CZWARTEK	ZUPA: szczawiowa ** na wywarze jarzynowym z ziemniakami II DANIE: gulasz drobiowy z makaronem, brokuły parowane z prażonymi migdałami i białym sezamem	ZUPA: szczawiowa ** na wywarze jarzynowym z ziemniakami II DANIE: makaron z fasolką szparagową i kukurydzą, brokuły parowane z prażonymi migdałami i białym sezamem
02.12.2022 PIĄTEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym z zacierką, zabieleną śmietaną II DANIE: filet rybny duszony w ziołach, ziemniaki podsmażane, mix sałat zielonych z vinegrettem	ZUPA: pomidorowa na wywarze z zacierką II DANIE: warzywa duszone w ziołach, ziemniaki podsmażane, mix sałat zielonych z vinegrettem

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.