

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 12’2022

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
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*****
02.12.2021 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
05.12.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: fasolowa z białej fasoli z mięsem na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką II DANIE: pierogi leniwe** z białym serem* i masłem*	ZUPA: fasolowa z białej fasoli z jarzynami*** i ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką II DANIE: szpinakowe leniwe** z pomidorkami koktajlowymi i kiełkami buraka
06.12.2022 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowym z „makaronem” z ciasta naleśnikowego II DANIE: nuggetsy drobiowe**/*****, kuleczki ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej, sos majonezowy*/ketchup	ZUPA: bulion jarzynowy z „makaronem” z ciasta naleśnikowego**/***** II DANIE: pieczarki panierowane**/*****, kuleczki ziemniaczane, surówka ze świeżej marchewki
07.12.2022 ŚRODA	ZUPA: dwukolorowy mix jarzynowy	ZUPA: dwukolorowy mix jarzynowy na wywarze jarskim

	II DANIE: spaghetti** „Carbonara” z pieczonym bekonem i sosem śmietanowym*,	II DANIE: spaghetti** a la „Carbonara” w wersji jarskiej – z cukinią w sosie śmietanowym*
08.12.2022 CZWARTEK	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną, zabelana śmietaną* II DANIE: pulpety **/*****mięsne w sosie pomidorowym, ryż, surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem z oliwą z oliwek	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: pulpety**/***** z ciecierzycy i marchewki w sosie pomidorowym, ryż, surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek
09.12.2022 PIĄTEK	ZUPA: zupa z rybnymi klopsikami****/**/ na bulionie wielowarzywnym z jarzynką*** II DANIE: parowane brokuły z bułką tartą**/, purre ziemniaczane, sałatka z buraczków gotowanych z sosem vinegrette i białym sezamem*****	ZUPA: zupa z pulpecikami z soczewicy** na bulionie wielowarzywnym z jarzynką*** II DANIE: kalafior gotowany z masełkiem*, purre ziemniaczane, sałatka z buraczków gotowanych z sosem vinegrette i białym sezamem*****
12.12.2022 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: krupnik z kaszy jęczmiennej** z kawałkami gotowanego mięsa, ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: naleśniki*/**/***** z białym serem* i dżemem	ZUPA: krupnik z kaszy jęczmiennej** na wywarze jarzynowym, z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: naleśniki*/**/*****ze szpinakiem w sosie śmietanowo* - serowym
13.12.2022 WTOREK	ZUPA: żurek** na wywarze jarzynowym*** z pieczarkami II DANIE: pieczeń wieprzowa duszona w sosie mięsny***, kluski białe, kapusta czerwona gotowana	ZUPA: żurek** na wywarze jarzynowym*** z pieczarkami II DANIE: pieczeń wegetariańska z pieczarek w sosie własnym**, kluski białe, surówka z kapusty czerwonej
14.12.2022 ŚRODA	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem drobnym**, zabelana śmietaną* II DANIE: gołąbki z mięsem mielonym i ryżem, ziemniaki gotowane, sos pomidorowy	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowym z makaronem drobnym** II DANIE: gołąbki wegetariańskie z ryżem i warzywami, ziemniaki gotowane, sos pomidorowy
15.12.2022 CZWARTEK	ZUPA: krem warzywny biało – czerwony z paluszkami grissini** II DANIE: kotlet drobiowy tradycyjny, pieczone ziemniaczki, surówka z tartej marchewki	ZUPA: krem warzywny biało – czerwony na wywarze jarskim z paluszkami grissini** II DANIE: kotlet serowy*/**, pieczone ziemniaczki, surówka z kapusty białej z marchewką

<p>16.12.2022 PIĄTEK</p>	<p>ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowym z ryżem**/*****, zabieleną śmietaną*</p> <p>II DANIE: „fish & chips” z sosem tatarskim – rybne kęski panierowane z frytkami i sosem tatarskim</p>	<p>ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym *** z ryżem**/*****</p> <p>II DANIE: „brokuł & chips” - z sosem majonezowym – panierowane brokuły z frytkami</p>
<p>19.12.2022 PONIEDZIAŁEK</p>	<p>ZUPA: serowa* z klopsikami mięsnymi z mięsa mieszanego – wieprzowo – indyczego z zieloną pietruszką i kolendrą</p> <p>II DANIE: zimowy ryż z jabłkami pachnący cynamonem</p>	<p>ZUPA: serowa* na wywarze jarskim z tofu i zieloną pietruszką i kolendrą</p> <p>II DANIE: ryż z warzywami – marchewką koktailową, brokułami, kalafiolem i zielonym groszkiem</p>
<p>20.12.2022 WTOREK</p>	<p>ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy z ryżem</p> <p>II DANIE: lasagne bolognese – z mięsem wieprzowo – drobiowym, w sosie pomidorowo – beszamelowym, z tartym żółtym serem</p>	<p>ZUPA: bulion warzywny z ryżem</p> <p>II DANIE: lasagne ze szpinakiem w sosie beszamelowym</p>
<p>21.12.2021 ŚRODA</p>	<p>ZUPA: krem grzybowy ze śmietanką*, podany z łazankami</p> <p>II DANIE: świąteczne pierogi**/*****, z kapustą i grzybami okraszone cebulką</p>	<p>ZUPA: krem pieczarkowy na wywarze jarzynowymi***, podany z grzankami** ziołowo – czosnkowymi</p> <p>II DANIE: pierogi**/*****, ruskie* okraszone cebulką</p>
<p>22.12.2022 CZWARTEK</p>	<p>ZUPA: świąteczny barszcz czerwony na własnym zakwasie na wywarze mięsno – jarzynowym*** z uszkami z kapustą i grzybami</p> <p>II DANIE: filet rybny**** z miruny panierowany**/*****, smażony, ziemniaki gotowane, świąteczna kapusta kiszona gotowana zasmażana</p>	<p>ZUPA: świąteczny barszcz czerwony na własnym zakwasie na wywarze jarskim*** z uszkami z kapustą i grzybami</p> <p>II DANIE: kotlet jajeczny*****/**, ziemniaki gotowane, świąteczna kapusta kiszona**</p>

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.