

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 01'2023

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
02.01.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek na wywarze mięsno – jarzynowym z kiełbaską i ziemniakami II DANIE: makaron z białym serem* i masłem *	ZUPA: żurek na wywarze jarskim z ziemniakami i cebulką II DANIE: makaron ze szpinakiem i sosem śmietanowym*
03.01.2023 WTOREK	ZUPA: grysikowa** na wywarze drobiowo – jarzynowym *** II DANIE: kotlet mielony**/*****, ziemniaki, marchewka z groszkiem**	ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowym*** II DANIE: kotlet mielony z ciecierzycy i marchewki**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem **
04.01.2023 ŚRODA	ZUPA: kalafiorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** II DANIE: nuggetsy drobiowe**/*****, ziemniaczki pieczone, słupki świeżych warzyw, sos jogurtowo – majonezowy*	ZUPA: kalafiorowa na wywarze jarskim *** II DANIE: nuggetsy sojowe, ziemniaczki pieczone, słupki świeżych warzyw, sos słodko – kwaśny
05.01.2023 CZWARTEK	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym zabieleną śmietaną * II DANIE: „tortellini*/***** z mięsem w sosie beszamelowym */**	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym*** II DANIE: tortellini**/***** warzywne w sosie brokułowym*
09.01.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze mięsno – jarzynowym z makaronem**, zabieleną śmietaną* II DANIE: chiński makaron z kurczakiem i warzywami oraz sosem sojowym*****	ZUPA: pomidorowa na wywarze mięsno – jarzynowym z makaronem** II DANIE: chiński makaron z warzywami i ananasem w sosie słodko – kwaśnym
10.01.2023 WTOREK	ZUPA: ryżowa na wywarze drobiowym z zielenią	ZUPA: ryżowa na wywarze jarskim z zielenią

	II DANIE: schab duszony w ziołach**, ziemniaczki gotowane purre, kalafior gotowany z bułką tartą**	II DANIE: duszone pieczarki i kalafior z bułką tartą** , ziemniaczki gotowane,
11.01.2023 ŚRODA	ZUPA: jarzynowa zimowa z ziemniakami i koperkiem zielonym II DANIE: spaghetti **Bolognese z sosem mięsno - pomidorowym	ZUPA: jarzynowa zimowa na wywarze jarskim z ziemniakami i koperkiem zielonym II DANIE: Spaghetti**z cukinią w sosie pomidorowym
12.01.2023 CZWARTEK	ZUPA: zupa ziemniaczana z wkładką mięsną i zieleniną II DANIE: duszona wieprzowina, kasza bulgur z zieloną fasolką szparagową i kukurydzą	ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** II DANIE: brokuły w sosie sojowym, kasza bulgur z zieloną fasolką i kukurydzą
13.01.2023 PIĄTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem drobnym**, zabieleną śmietaną* II DANIE: „nuggetsy rybne**** własnej produkcji podane z frytkami i surówką z marchewki, sos śmietanowy*	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym z drobnym makaronem** II DANIE: nuggetsy warzywne własnej produkcji, frytki, surówka z marchewki, sos śmietanowy*
30.01.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: serowa* z klopsikami mięsnymi z mięsa mieszanego – wieprzowo – indyczego z zieloną pietruszką i kolendrą II DANIE: racuchy**/*****/* z jabłkami i cukrem pudrem	ZUPA: serowa* z kawałkami marynowanego wcześniej i podsmażanego tofu II DANIE: wytrawne racuchy**/*****/* ze szczypiorkiem i żółtym serem*
31.01.2023 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z makaronem muszelkowym** II DANIE: pieczone skrzydełka z kurczaka, ziemniaczki zapiekane z tymiankiem, surówka „Coleslaw” z tartą marchewką i cebulką	ZUPA: aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem** II DANIE: pieczone marchewki z zapiekаныmi ziemniaczkami z tymiankiem, surówka „Coleslaw”
01.02.2023 ŚRODA	ZUPA: porowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***z kaszą jaglaną II DANIE: gulasz drobiowy w sosie curry z mleczkiem kokosowym i zielonym groszkiem , makaron gotowany **	ZUPA: porowa na wywarze jarskim z kaszą jaglaną II DANIE: ragout warzywne w sosie curry z mleczkiem kokosowym i zielonym groszkiem, makaron gotowany **
02.02.2023 CZWARTEK	ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń rzymska*****/** z sosem pieczarkowym*/**, kasza gryczana, buraczki czerwone gotowane	ZUPA: jarska warzywna z ziemniakami II DANIE: pieczeń warzywna**/*****/** z sosem pieczarkowym, kasza gryczana, buraczki czerwone

<p>03.02.2023 PIĄTEK</p>	<p>ZUPA: krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** II DANIE: filet rybny ****smażony panierowany**/*/*****, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką i jabłkiem i oliwą z winogron</p>	<p>ZUPA: wegański krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** II DANIE: kotleciki **/*****panierowane z cukinii i duszonej marchewki, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, jabłkiem i oliwą z winogron</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 zatrudniona 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.