

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 06.02.2023 – 03.03.2023

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
06.02.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: krupnik** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: racuchy **/*****z jabłkami, cynamonem i cukrem pudrem oraz kleksem zmiksowanych czerwonych owoców	ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: naleśniki szpinakowe**/***** z nadzieniem pieczarkowym z serem mozzarella *
07.02.2023 WTOREK	ZUPA: marchewkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z ryżem i zieloną pietruszką II DANIE: kotlet drobiowy klasyczny **/*****, ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*	ZUPA: marchewkowa z ryżem i zieloną pietruszką II DANIE: pieczarki panierowane **/*****, ziemniaki gotowane, sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*
08.02.2023 ŚRODA	ZUPA: krem z kalafiora z prażonymi ziarnami i grzankami **ziołowymi II DANIE: lasagne ** z sosem bolognese z mięsa drobiowo – wieprzowego (70%/30%) z sosem pomidorowym i beszamelowym*/**	ZUPA: krem z kalafiora na wywarze jarskim *** z grzankami** ziołowymi II DANIE: lasagne ** ze szpinakiem z sosem beszamelowym**/* w wersji wegan
09.02.2023 CZWARTEK	ZUPA: barszcz czerwony ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z jarzynką i ziemniakami, zabieleny śmietaną* II DANIE: pieczeń wieprzowa w sosie mięsnym**, kluski śląskie, kapusta czerwona gotowana	ZUPA: barszcz czerwony ukraiński z wywarze jarzynowym*** z jarzynką*** i ziemniakami II DANIE: pieczeń wege z białej fasoli i warzyw włoskich***, sos śmietanowy z zieloną pietruszką, kluski śląskie, kapusta czerwona gotowana

10.02.2023 PIĄTEK	ZUPA: pomidorowa z lanymi kluseczkami**/***** II DANIE: dorsz**** duszony w sosie koperkowym*, ryż z warzywami	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z lanymi kluseczkami**/***** II DANIE: ryż z warzywami i blanszowanym kalafiolem romanesco w sosie koperkowym*/**
13.02.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: makaron ** w aromatycznym sosie pomidorowym** z kurczakiem i brokułami	ZUPA: kapuśniak na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: makaron w aromatycznym sosie pomidorowym** z brokułami i serem* peccorino
14.02.2023 WTOREK	ZUPA: rosół orientalny drobiowo – jarzynowy*** z jarzynką***, zielenią i siekanym naleśniczkim**/***** II DANIE: kurczę pieczone, ziemniaki gotowane, buraczki gotowane tarte	ZUPA: jarski orientalny rosół z jarzynką, zielenią i siekanym naleśniczkim**/***** II DANIE: pieczona papryka i bakłażan , ziemniaczki gotowane, buraczki gotowane tarte
15.02.2023 ŚRODA	ZUPA: krem brokułowy z kaszą jaglaną i prażonym słonecznikiem II DANIE: kopytka** „leniwe” z białym serem*, masłem* i cukrem	ZUPA: jarski krem brokułowy z kaszą jaglaną i prażonym słonecznikiem II DANIE: Kluseczki gnocchi** ze szpinakiem i tartym żółtym serem*
16.02.2023 CZWARTEK	ZUPA: jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze drobiowym, zabelana śmietaną* II DANIE: gołąbki z farszem tradycyjnym z mięsa wieprzowego i ryżu z sosem pomidorowym**, ziemniaki gotowane	ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** II DANIE: gołąbki wegetariańskie z farszem z ryżu z pieczarkami z sosem pomidorowym**, ziemniaki gotowane
17.02.2023 PIĄTEK	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem II DANIE: filet rybny ***** panierowany**/*****, ziemniaczki pieczone, mix sałat zielonych z sosem tatarskim	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem II DANIE: smażony camembert*, ziemniaczki pieczone, mix sałat zielonych z sosem tatarskim i
20.02.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: mięsna gulaszowa na wywarze warzywnym*** z lanym ciastem szarpanym**/***** II DANIE: ryż z jabłkami, cynamonem i śmietanką*	ZUPA: jarzynowa na wywarze jarskim*** z lanym ciastem**/***** II DANIE: risotto z warzywami
21.02.2023 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z makaronem muszelkowym**	ZUPA: aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem**

	II DANIE: amerykański burger mięsny, frytki, świeże warzywa i sos „Tysiąca wysp”*	II DANIE: burger wege z buraków, frytki, świeże warzywa i sos „Tysiąca wysp”
22.02.2023 ŚRODA	ZUPA: szczawiowa na wywarze drobiowo - jarzynowym z ziemniakami i jajkiem gotowanym***** II DANIE: makaron **pene w sosie „CARBONARA” ze śmietanką* i zieloną pietruszką	ZUPA: szczawiowa na wywarze jarskim z ziemniakami i jajkiem gotowanym ***** II DANIE: makaron** pene „ CARBONARA” w wersji wege z pieczoną cukinią, śmietanką wegańską i zieloną pietruszką
23.02.2023 CZWARTEK	ZUPA: krem ziemniaczany na wywarze drobiowo – jarzynowym z podpiekanymi pieczarkami i zieloną pietruszką II DANIE: tradycyjny gulasz ** wieprzowy z kaszą jęczmienną**, sałatka z ogórka kiszzonego	ZUPA: jarski krem ziemniaczany z podpiekanymi pieczarkami i zieloną pietruszką II DANIE: gulasz** warzywny z kaszą jęczmienną**, sałatka z ogórka kiszzonego
24.02.2023 PIĄTEK	ZUPA: pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabelana śmietaną* II DANIE: pulpeciki rybne w sosie koperkowym*, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek	ZUPA: wegańska pomidorowa z ryżem II DANIE: kotleciki **/*****panierowane z kalafiora i kaszy jaglanej, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, jabłkiem i cebulką. Z oliwą z oliwek
27.02.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek ** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i pieczoną kiełbaską** II DANIE: knedle ze śliwkami z sosem ze śmietanki* i jogurtu*	ZUPA: żurek ** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i pieczonymi pieczarkami II DANIE: makaron wstążki z suszonymi pomidorami i palonym masłem *ziołowym
28.02.2023 WTOREK	ZUPA: włoska zupa minestrone na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z cukinią i drobnym makaronem** II DANIE: nuggetsy drobiowe **/*****, ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*	ZUPA: włoska zupa Minestrone w wersji wege z dużą ilością warzyw II DANIE: kotlety z pieczarek panierowanych **/*****, ziemniaki gotowane, sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*
01.03.2023 ŚRODA	ZUPA: pomarańczowy krem z dyni i batatów aromatyzowany curry z miksem prażonych ziaren słonecznika, siemienia lnianego i chia oraz siekaną świeżą pietruszką	ZUPA: pomarańczowy krem z dyni i batatów aromatyzowany curry z miksem prażonych ziaren słonecznika, siemienia lnianego i chia oraz siekaną świeżą pietruszką

	II DANIE: spaghetti** bolognese z mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym (70%/30%) i pomidorami	II DANIE: wegetariańskie spaghetti** „bolognese” z sosem z soczewicy z pomidorami
02.03.2023 CZWARTEK	ZUPA: jarzynowa z kalafiozem na wywarze drobiowo – jarzynowym, zabieleną śmietanką*, z dodatkiem zielonego koperku II DANIE: plastry pieczonego schabu w sosie mięsnym**, kluski śląskie, surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo – ziołowym	ZUPA: jarzynowa z kalafiozem na wywarze drobiowo – jarzynowym, zabieleną śmietanką*, z dodatkiem zielonego koperku II DANIE: warzywne placuszki z delikatnym sosem beszamelowym, surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo – ziołowym
03.03.2023 PIĄTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym***, zabieleną śmietanką* II DANIE: filet rybny**** parowany z warzywami i sosem koperkowym*, pure* ziemniaczano – kalafiorowe	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** II DANIE: parowane warzywa sosem koperkowym na pure ziemniaczano - kalafiorowym

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/sałotka – 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.