

**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 06.03.2023 – 31.03.2023**

<b>DATA</b>	<b>MENU PODSTAWOWE</b>	<b>MENU WEGE</b>
<b>06.03.2023</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół drobiowo – jarzynowy z grysikiem**, marchewką i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> PIZZA z sosem pomidorowym, serem Mozarella* i szynką**	<b>ZUPA:</b> rosół warzywny*** z grysikiem**, marchewką i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> PIZZA z sosem pomidorowym, serem mozzarella * i kukurydzą
<b>07.03.2023</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> żurek na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami i kiełbaską <b>II DANIE:</b> „faworki” drobiowe **/*****, ziemniaczki pieczone paprykowe z sosem czosnkowym, sałatka z kapusty pekińskiej z dodatkiem innych świeżych warzyw	<b>ZUPA:</b> żurek na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i pieczarkami <b>II DANIE:</b> „faworki” warzywne, ziemniaczki pieczone z sosem czosnkowym, sałatka z kapusty pekińskiej z dodatkiem innych świeżych warzyw
<b>08.03.2023</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z ryżem <b>II DANIE:</b> makaron **pene z kurczakiem i pieczarkami w sosie śmietanowym*	<b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze jarskim z ryżem <b>II DANIE:</b> makaron** pene z pieczarkami w sosie śmietanowym z zieloną pietruszką
<b>09.03.2023</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> barszcz czerwony ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z jarzynką i ziemniakami, zabieleny śmietaną* <b>II DANIE:</b> pulpety mięsne w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, plastry ogórka kiszzonego	<b>ZUPA:</b> barszcz czerwony ukraiński z wywarze jarzynowym*** z jarzynką*** i ziemniakami <b>II DANIE:</b> pulpeciki warzywne z kaszą pęczak** w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, plastry ogórka kiszzonego

<b>10.03.2023</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> kaszubska z kaszą jaglaną <b>II DANIE:</b> pierogi ukraińskie, surówka z kapusty z oliwą z oliwek	<b>ZUPA:</b> kaszubska z kaszą jaglaną na wywarze jarzynowym <b>II DANIE:</b> pierogi ze szpinakiem, surówka z kapusty z oliwą z oliwek
<b>13.03.2023</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> krupnik** na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami <b>II DANIE:</b> buchty*/** z sosem owocowym na maślanca*	<b>ZUPA:</b> krupnik** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami <b>II DANIE:</b> frittata*****/**/* z kolorowymi warzywami
<b>14.03.2023</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół tradycyjny drobiowo – jarzynowy*** z jarzynką***, zieleniną i makaronem**/***** <b>II DANIE:</b> kebab mięsny w tortilli z warzywami i sosem jogurtowym	<b>ZUPA:</b> jarski rosół z jarzynką, zieleniną i makaronem**/***** <b>II DANIE:</b> kebab warzywny w tortilli z sosem jogurtowym
<b>15.03.2023</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> krem z zielonych warzyw z kaszą jaglaną i prażonym słonecznikiem <b>II DANIE:</b> makaron ze szpinakiem, pieczonym kurczakiem i tartym żółtym serem	<b>ZUPA:</b> jarski krem z zielonych warzyw z kaszą jaglaną i prażonym słonecznikiem <b>II DANIE:</b> Makaron ze szpinakiem z tartym żółtym serem i pomidorkami
<b>16.03.2023</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym <b>II DANIE:</b> kotlecik mięsny mielony w sosie** pieczarkowym, kasza jęczmienna/gryczana, sałatka z warzyw kiszonych z olejem z winogron	<b>ZUPA:</b> z fasolki szparagowej na wywarze jarskim *** <b>II DANIE:</b> kotleciki warzywny w sosie** pieczarkowym, kasza jęczmienna/gryczana, sałatka z warzyw kiszonych z olejem z winogron
<b>17.03.2023</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem <b>II DANIE:</b> kąski rybne *****/** smażone na ryżu curry z warzywami, podlane delikatnie sosem curry	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem <b>II DANIE:</b> ryż z warzywami w sosie curry ze świeżymi zielonymi liśćmi szpinaku
<b>20.03.2023</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> fasolowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsno – warzywnym <b>II DANIE:</b> naleśniki z białym serem* i dżemem oraz sosem czekoladowym – <u>UWAGA!</u> Danie nie jest podane na gorąco!!!	<b>ZUPA:</b> fasolowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze jarskim <b>II DANIE:</b> naleśniki z pieczarkami zapiekane pod żółtym serem*
<b>21.03.2023</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> ryżowa na wywarze drobiowo – jarzynowym <b>II DANIE:</b> kotlet schabowy tradycyjny, ziemniaki gotowane, kapusta kiszona gotowana	<b>ZUPA:</b> ryżowa na wywarze jarskim <b>II DANIE:</b> kotlety z warzyw ( bakłażan, cukinia) ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej buraczki czerwone

<p><b>22.03.2023</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> szpinakowa na wywarze drobiowo - jarzynowym z ziemniakami i jajkiem gotowanym***** <b>II DANIE:</b> spaghetti bolognese z mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym (70%/30%) i pomidorami</p>	<p><b>ZUPA:</b> szpinakowa na wywarze jarskim z ziemniakami i jajkiem gotowanym ***** <b>II DANIE:</b> wegetariańskie spaghetti z paskami marchewki i cukinii w sosie pomidorowo – czosnkowym</p>
<p><b>23.03.2023</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> krem z białych warzyw na wywarze drobiowo – jarzynowym z zieleniną i czerwoną papryką <b>II DANIE:</b> hamburger z mięsa wołowego w bułce z warzywami i sosem hamburgerowym</p>	<p><b>ZUPA:</b> jarski krem z białych warzyw z zieleniną i czerwoną papryką <b>II DANIE:</b> wege hamburger z kotлетem warzywnym w bułce z warzywami i sosem hamburgerowym</p>
<p><b>24.03.2023</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabieleną śmietaną* <b>II DANIE:</b> pulpeciki rybne w sosie koperkowym*, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek</p>	<p><b>ZUPA:</b> wegańska pomidorowa z ryżem <b>II DANIE:</b> kotleciki **/*****panierowane z kalafiora i kaszy jaglanej, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, jabłkiem i cebulką. Z oliwą z oliwek</p>
<p><b>27.03.2023</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> grochowa na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i pieczoną kiełbaską** <b>II DANIE:</b> makaron** wstążki z sosem pomidorowym z pulpecikami mięsnymi</p>	<p><b>ZUPA:</b> grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i pieczonymi pieczarkami <b>II DANIE:</b> makaron** wstążki z sosem pomidorowym i serem feta</p>
<p><b>28.03.2023</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> porowa z warzywami na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z cukinią i drobnym makaronem** <b>II DANIE:</b> nuggetsy drobiowe **/*****, ziemniaczki pieczone przyprawione, sos do nuggetsów, mix sałat</p>	<p><b>ZUPA:</b> porowa z warzywami na wywarze jarskim <b>II DANIE:</b> kotlety z pieczarek panierowanych **/*****, ziemniaczki pieczone przyprawiane, sos do nuggetsów, mix sałat</p>
<p><b>29.03.2023</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> mięsna zupa gulaszowa na wywarze jarzynowym z zacierką <b>II DANIE:</b> pierogi leniwe z białym serem*, masłem*, cukrem i cynamonem</p>	<p><b>ZUPA:</b> zupa warzywna na wywarze jarskim z zacierką <b>II DANIE:</b> kluseczki szpinakowe z wiórkami sera i pomidorkami</p>
<p><b>30.03.2023</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>ZUPA:</b> kalafiorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym, zabieleną śmietanką*, z dodatkiem zielonego koperku i innych gotowanych jarzyn</p>	<p><b>ZUPA:</b> kalafiorowa z jarzynami na wywarze jarskim z dodatkiem zielonego koperku</p>

	<b>II DANIE:</b> kotlet drobiowy tradycyjny, ziemniaki gotowane, buraczki czerwone	<b>II DANIE:</b> kotlet warzywny, ziemniaczki gotowane, buraczki czerwone
<b>31.03.2023 PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** z makaronem**, zabieleną śmietaną* <b>II DANIE:</b> filet rybny**** panierowany, ziemniaki gotowane, brokuły gotowane z masłem*	<b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** z makaronem** <b>II DANIE:</b> ser* smażony panierowany, ziemniaki gotowane, brokuły parowane z masłem*

### 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/sałátka – 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.