

PRZEDSIĘBIORSTWO MARKETINGOWO – USŁUGOWE
„MANAGER – POL”
41-800 ZABRZE, PLAC WARSZAWSKI 5
„AMBASADOR RESORT”
DZIERŻNO, NA GROBLI 2
TEL: 501-179-907;
517-147-666; 506-174-870

JADŁOSPIS 04.05.2023 – 02.06.2023

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
04.05.2023 CZWARTEK	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo – jarzynowym II DANIE: schab w sosie śmietanowym*, kluski białe, surówka warzywna z oliwą z oliwek	ZUPA: szpinakowa na wywarze jarskim II DANIE: smażony serek tofu w sosie śmietanowym, kluski białe, surówka warzywna z oliwą z oliwek
05.05.2023 PIĄTEK	ZUPA: żurek** śląski na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: pierogi**/*/****** z białym serem* na słodko i sosem jogurtowym* z kleksem z duszonych owoców	ZUPA: żurek** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: orientalne pierożki z warzywami, delikatnie podlane sosem sojowym
08.05.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: wiosenna kalafiorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym** z ryżem II DANIE: spaghetti „bolognese” z sosem mięsno - pomidorowym	ZUPA: wiosenna kalafiorowa na wywarze wegetariańskim z ryżem II DANIE: spaghetti** z pieczarkami podlane śmietanką* z wiórkami serowymi
09.05.2023 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z orientalną nutą z makaronem ryżowym, paskami marchewki i świeżą kolendrą II DANIE: kotleciki drobiowe**/****** w panierce panko, ziemniaczki podpiekane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkami zielonymi i śmietaną*	ZUPA: jarski bulion orientalny*** z makaronem ryżowym i krojonymi warzywami z zieleniną DANIE: kotleciki z boczniaków w panko**/****** , ziemniaczki podpiekane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkami zielonymi
10.05.2023 ŚRODA	ZUPA: krem z cukinii na wywarze warzywnym*** z mixem ziaren prażonych i czerwoną papryką II DANIE: łazanki** z kiszoną kapustą,	ZUPA: krem z cukinii na wywarze jarzynowym*** z mixem ziaren prażonych i czerwoną papryką

	pieczarkami i duszonym mięsem i kiełbasą drobiową**	II DANIE: łazanki z kapustą, pieczarkami i skwarkami z tofu
11.05.2023 CZWARTEK	ZUPA: barszcz ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: burger mięsny wołowy w bułce z sosem Tysiąca Wysp i warzywami	ZUPA: barszcz ukraiński na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: burger wege z kotlecikami warzywno – jaglanymi, sosem Tysiąca Wysp i warzywami
12.05.2023 PIĄTEK	ZUPA: krupnik** na wywarze drobiowo - jarzynowym*** z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: filet rybny**** duszony w sosie maślanym*/**, kolorowa kasza kus – kus z warzywami	ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: kolorowa kasza kus – kus z warzywami i panierowanymi kuleczkami serowymi*
15.05.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: fasolowa na wywarze mięsno – jarzynowym** z ziemniakami II DANIE: makaron** pene w sosie a la Carbonara ze śmietaną* i parowanymi brokułami z podpiekanym bekonem	ZUPA: delikatna grochowa na wywarze jarzynowym***z ziemniakami II DANIE: makaron** pene w sosie a la Carbonara ze śmietaną* i parowanymi brokułami podsypyany wiórkami mozzarelli
16.05.2023 WTOREK	ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowo*** – drobiowym II DANIE: pieczona wieprzowina z ziemniakami pieczonymi, sałatka z buraczków czerwonych z sosem z sera feta* i nasionami chia	ZUPA: grysikowa** na wywarze jarzynowo*** II DANIE: pieczone warzywa z rozmarynem z własnego ogródka z ziemniakami pieczonymi, sałatka z buraczków czerwonych z sosem z sera feta* i nasionami chia
17.05.2023 ŚRODA	ZUPA: krem z białych warzyw na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z grzankami** ziołowymi II DANIE: pulpeciki w sosie pomidorowym, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z tartym buraczkiem	ZUPA: krem z białych warzyw na wywarze jarzynowym*** z grzankami** ziołowymi II DANIE: pulpeciki z soczewicy w delikatnym sosie pomidorowym, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z tartym buraczkiem
18.05.2023 CZWARTEK	ZUPA: ziemniaczana na wywarze mięsno – jarzynowym*** II DANIE: duszony kurczak w wiosennych warzywach, ryż o delikatnym smaku curry	ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** z tymiankiem II DANIE: duszona włoszczyzna w aromatycznych ziołach, ryż o delikatnym smaku curry

19.05.2023 PIĄTEK	ZUPA: tradycyjna pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabieleną śmietaną* II DANIE: placki warzywne z ziemniaków, cukinii i dyni z sosem jogurtowo – majonezowym	ZUPA: : tradycyjna pomidorowa na wywarze jarzynowym***, zabieleną śmietaną* II DANIE: falafele z ciecierzycy na sałacie z pomidorkami koktajlowymi i sosem jogurtowym
22.05.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: gulaszowa na wywarze jarzynowym*** z kluseczkami**/***** II DANIE: leniwe pierogi z białym serem*, topionym masłem i bułką tartą	ZUPA: jarzynowa na wywarze jarskim***z kluseczkami**/***** II DANIE: kopytka w sosie śmietanowym ze szczypiorkiem i liśćmi szpinaku
23.05.2023 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z ryżem i zieleniną II DANIE: kotlety mielone z mięsa mielonego drobiowo – wieprzowego, ziemniaki gotowane, buraczki czerwone gotowane	ZUPA: bulion warzywny*** z ryżem i zieleniną II DANIE: wege - mielone kotleciki z gotowanej fasoli, ziemniaki gotowane, buraczki czerwone gotowane
24.05.2023 ŚRODA	ZUPA: z fasolki szparagowej na wywarze drobiowo – jarzynowym z kaszą manną** II DANIE: zapiekanka makaronowa z mięsem drobiowym i warzywami pod beszamelem*/**	ZUPA: z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym z kaszą manną** II DANIE: zapiekanka makaronowa z bakłazanem i warzywami pod beszamelem*/**
25.05.2023 CZWARTEK	ZUPA: jarzynowa*** na wywarze drobiowym z drobnym makaronem** II DANIE: wiosenny bigos z kapustą i duszonym mięsem, ziemniaki gotowane	ZUPA: jarzynowa*** na wywarze bezmięsnym z idrobnym makaronem** II DANIE: wiosenny bigos wegetariański z kapustą i cukinią, ziemniaki gotowane
26.05.2023 PIĄTEK	ZUPA: ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietaną* II DANIE: tradycyjny filet rybny panierowany**/*****, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z tartym jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek	ZUPA: ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym II DANIE: kotlet sojowy panierowany, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z tartym jabłkiem i cebulką z oliwą z oliwek
29.05.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: grochowa na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: ryż z jabłkami i sosem waniliowym na jogurcie naturalnym*	ZUPA: fasolowa na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: ryż z zielonymi warzywami – fasolkami, groszkiem i brokułami oraz ziarnami białego sezamu

30.05.2023 WTOREK	ZUPA: marchewkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: gyros wieprzowy z cebulką, talarki ziemniaczane, sałatka z dodatkiem świeżych pomidorów i sosu winnego z dodatkiem świeżych ziół	ZUPA: marchewkowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: warzywny gyros -- smażone paski cukinii - talarki ziemniaczane, sałatka z dodatkiem świeżych pomidorów i sosu winnego z dodatkiem świeżych ziół
31.05.2023 ŚRODA	ZUPA: krem z zielonych warzyw na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z grzankami serowymi* II DANIE: pierogi ukraińskie*/** okraszone cebulką	ZUPA: krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym*** z grzankami serowymi* II DANIE: pierogi ze szpinakiem okraszone cebulką
01.06.2023 CZWARTEK	ZUPA: z kalarepy na wywarze drobiowo - jarzynowym z ryżem, zabelana śmietaną* II DANIE: wieprzowina duszona z pieczarkami, kasza jęczmienna / gryczana, mix sałat z sosem vinegrette	ZUPA: z kalarepy na wywarze jarzynowym z ryżem II DANIE: duszone pieczarki, kasza jęczmienna / gryczana, mix sałat z sosem vinegrette
02.06.2023 PIĄTEK	ZUPA: botwinka na wywarze drobiowo - jarzynowym***, zabelana śmietaną* II DANIE: leczko warzywne z drobnym makaronem	ZUPA: botwinka na wywarze jarzynowym*** II DANIE: makaron ze szpinakiem i serem mozzarella

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

Średnia kaloryczność 1 obiadu wynosi 1000-1200 kcal

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.

-

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.