

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 10’2023 – SZKOŁA Z CHARAKTEREM

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
02.10.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ryżem, zabieleną śmietaną* II DANIE: spaghetti** „Carbonara” w sosie śmietanowym* z pieczonym boczkiem, różyczka gotowanego brokuła	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem II DANIE: spaghetti** „all pomodoro” z sosem pomidorowym ze świeżą bazylią i kulką białej mozzarelli*
03.10.2023 WTOREK	ZUPA: rosół tradycyjny drobiowo – jarzynowy*** z makaronem**, marchewką gotowaną i zieloną pietruszką II DANIE: pieczeń wieprzowa w sosie własnym**, ziemniaki gotowane, sałatka ze świeżej kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*	ZUPA: aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem**, marchewką gotowaną i zieloną pietruszką` II DANIE: kotlety z pieczarek panierowane*/**/*****, ziemniaki gotowane, sałatka ze świeżej kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*
04.10.2023 ŚRODA	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** zabieleną śmietaną* II DANIE: ryż z kurczakiem w sosie słodko - kwaśnym z dodatkiem warzyw orientalnych i ananasa	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym***, zabieleną śmietaną wegańską II DANIE: ryż z warzywami i ananase w orientalnym sosie słodko – kwaśnym
05.10.2023 CZWARTEK	ZUPA: jesienna jarzynowa z zacierką **/***** II DANIE: placki ziemniaczano - warzywne **/***** z gulaszem mięsnym	ZUPA: jarzynowa*** z zacierką **/***** II DANIE: placki ziemniaczano**/***** - warzywne ze śmietaną* i cukrem

06.10.2023 PIĄTEK	ZUPA: grysikowa** z warzywami jesiennymi II DANIE: nuggetsy rybne na sałacie zielonej, kuleczki ziemniaczane, tzatziki z jogurtem naturalnym i tartym zielonym ogórkiem	ZUPA: grysikowa ** z warzywami II DANIE: nuggetsy serowe**/*/******na sałacie zielonej, kuleczki ziemniaczane smażone, tzatziki z ogórkiem zielonym
09.10.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: barszcz biały** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i białą kielbaską smażoną** II DANIE: makaron** pene z kurczakiem, pieczarkami i serem żółtym*	ZUPA: barszcz biały** na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami i smażonymi pieczarkami II DANIE: makaron** pene w wersji wege z pieczoną cukinią i śmietanką wegańską
10.10.2023 WTOREK	ZUPA: z fasolką szparagową na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: gołąbki bez zawijania z kapustą, mięsem wieprzowym i ryżem w sosie pomidorowym*/**, ziemniaki gotowane	ZUPA: z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: gołąbki warzywne w kapuście z ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane
11.10.2023 ŚRODA	ZUPA: barszczyk czerwony czysty na własnym zakwasie buraczanym z tortellini** II DANIE: ryż z pomidorami, czarnym sezamem*****i duszonym indykiem i o drobiną sera mozzarella*	ZUPA: barszczyk czerwony czysty na własnym zakwasie buraczanym z tortellini** II DANIE: ryż z pomidorami, czarnym sezamem*****i serem mozzarella*
12.10.2023 CZWARTEK	ZUPA: jarzynowa ***na wywarze drobiowym z zacierką**/****** II DANIE: pyzy z mięsem okraszone cebulką, surówka wielowarzywna	ZUPA: jarzynowa*** na wywarze jarskim*** II DANIE: kluski białe okraszone cebulką, duszone pieczarki, surówka wielowarzywna
13.10.2023 PIĄTEK	ZUPA: zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym II DANIE: kotlet rybny, ziemniaczki zapiekane, kalafior gotowany	ZUPA: zupa pieczarkowa na wywarze jarskim II DANIE: kotleciki serowe, ziemniaczki zapiekane, kalafior gotowany
16.10.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: zapiekanka makaronowa** z sosem bolońskim mięsno – pomidorowym i żółtym serem	ZUPA: kapuśniak na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami II DANIE: makaron** z białym serem*, masłem* i cynamonem

17.10.2023 WTOREK	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** zabielana* II DANIE: udziki z kurczaka pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty z z sosem koperkowym na bazie oliwy, gotowana	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** II DANIE: zestaw warzyw grillowanych: papryka, bakłażan, pieczarki, czerwona cebula, marchewka w glazurze miodowej ziemniaki, surówka z białej kapusty
18.10.2023 ŚRODA	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo- jarzynowym z lanym ciastem */** II DANIE ziemniaczki zapiekane z boczkiem, polędwiczki z kurczaka grillowane, fasolka szparagowa z bułka tartą **	ZUPA: szpinakowa na wywarze jarzynowym z lanym ciastem*/** II DANIE: zapiekanka ziemniaczana pod sosem beszamelowym*/**, fasolka szparagowa z bułką tartą **
19.10.2023 CZWARTEK	ZUPA: koperkowa z ryżem II DANIE: gulasz mięsny wieprzowy, kasza mieszana jęczmienna** i gryczana, sałatka z ogórka kiszzonego	ZUPA: koperkowa z ryżem II DANIE: warzywne ragout z papryką, cukinią i pomidorami , kasza mieszana jęczmienna**i gryczana, sałatka z ogórka kiszzonego
20.10.2023 PIĄTEK	ZUPA: krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** II DANIE: filet rybny ****smażony panierowany**/*/*****, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i oliwą z winogron	ZUPA: krem z zielonych warzyw na wywarze jarzynowym z grzankami ziołowymi ** II DANIE: naleśnik z farszem z kapusty i pieczarek
23.10.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek** śląski na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i kiełbaską** II DANIE: ryż z prażonymi jabłkami, cynamonem i śmietankową chmurką	ZUPA: żurek** śląski na wywarze jarskim z ziemniakami II DANIE: ryż zapiekany z cukinią, ziołami ogrodowymi i sosem białym na mleku roślinnym
24.10.2023 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy ***z makaronem muszelki, gotowaną marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: kotlet schabowy tradycyjny**/*/*****, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana zasmażana **	ZUPA: bulion warzywny ***z drobnym muszelkowym makaronem, marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: kotlety z cukinii panierowanej, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana
25.10.2023 ŚRODA	ZUPA: porowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***z kaszą jaglaną II DANIE: makaron orientalny z kurczakiem, warzywami i sosem sojowym*****	ZUPA: porowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglana II DANIE: makaron orientalny z warzywami, bambusem i sosem sojowym *****

<p>26.10.2023 CZWARTEK</p>	<p>ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń mięsna rzymska*****/** z sosem pieczarkowym*/**, kasza gryczana, buraczki czerwone gotowane</p>	<p>ZUPA: warzywna jesienna z ziemniakami II DANIE: pieczeń warzywna*****/** z jajkiem*****gotowanym z sosem pieczarkowym,*/** kasza gryczana, buraczki czerwone gotowane</p>
<p>27.10.2023 PIĄTEK</p>	<p>ZUPA: marchewkowa na wywarze jarzynowym*** z drobnym makaronem** II DANIE: pulpeciki rybne**** w sosie pomidorowym**, *, ziemniaki gotowane, świeża sałatka z sosem vinegrette</p>	<p>ZUPA: marchewkowa na wywarze jarskim z makaronem II DANIE: kotleciki warzywne z fasolą w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, świeża sałatka z sosem vinegrette</p>
<p>30.10.2023 PONIEDZIAŁEK</p> 	<p>ZUPA: delikatna grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i majerankiem II DANIE: makaron** z dynią w sosie śmietanowym *z mleczkiem kokosowym i duszonym kurczakiem</p>	<p>ZUPA: krem z dyni z prażonymi pestkami i grzankami ziołowymi** II DANIE: makaron** z liśćmi szpinaku i suszonymi pomidorami, z ziarnami chia</p>
<p>31.10.2023 WTOREK</p> 	<p>ZUPA: krem z dyni z prażonymi pestkami i grzankami ziołowymi ** II DANIE: karczek pieczony, sos mięsny, ziemniaki, ćwikła z chrzanem</p>	<p>ZUPA: krem z dyni z prażonymi pestkami i grzankami ziołowymi** II DANIE: warzywa duszona w sosie, ziemniaki, ćwikła z chrzanem</p>
<p>02.11.2023 CZWARTEK</p>	<p>ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: łazanki** z mięsem duszonym, kiełbasą** i warzywami</p>	<p>ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: łazanki** z warzywami</p>
<p>03.11.2023 PIĄTEK</p>	<p>ZUPA: krem z białych warzyw na bulionie z pestkami słonecznika II DANIE: filet rybny**** w śmietanie* oprószony zieleniną, purre ziemniaczane, surówka z marchewki z delikatną nutą chrzanową</p>	<p>ZUPA: krem z białych warzyw na bulionie jarskim z pestkami słonecznika II DANIE: cukinia duszona w śmietanie*, purre ziemniaczane, surówka z marchewki z delikatną nutą chrzanową</p>

Uwaga!!!

- do każdego obiadu dostarczamy również kompot owocowy, zrobiony na świeżo ze świeżych lub mrożonych owoców (200 ml). 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.