

**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 11’2023**

**SZKOŁA Z CHARAKTEREM**

<b>DATA</b>	<b>MENU PODSTAWOWE</b>	<b>MENU WEGE</b>
<b>06.11.2023</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> ziemniaczana na mięsie z zieleniną i pieczoną kietbaską** <b>II DANIE:</b> kurczak po koreańsku z ryżem i białym sezamem*****	<b>ZUPA:</b> ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** z zieleniną i ciecierzycą <b>II DANIE:</b> risotto po koreańsku z warzywami i sezamem*****
<b>07.11.2023</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół orientalny drobiowo – jarzynowy z siekanym ciastem naleśnikowym****/**/* i siekaną kolendrą <b>II DANIE:</b> pieczeń ze schabu w sosie mięsny**, kluski białe, kapusta czerwona gotowana	<b>ZUPA:</b> wegetariański rosół orientalny z siekanym ciastem naleśnikowym****/**/* i siekaną kolendrą <b>II DANIE:</b> duszone pieczarki w sosie śmietanowym**/*, kluski białe, kapusta czerwona gotowana
<b>08.11.2023</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> jesienna jarzynowa*** na wywarze drobiowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> pierogi**/***** z mięsem, okraszone cebulką	<b>ZUPA:</b> jesienna jarzynowa *** z ziemniakami <b>II DANIE:</b> pierogi ruskie**/**/***** okraszone cebulką
<b>09.11.2023</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> naleśniki**/**/*****z kurczakiem i pieczarkami	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> naleśniki**/**/***** ze szpinakiem
<b>10.11.2023</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> -pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z drobnym makaronem**	<b>ZUPA:</b> -pomidorowa na wywarze jarskim z drobnym makaronem**

	<b>II DANIE:</b> filet rybny**** pieczony w ziołach, sos pomidorowy, ziemniaki gotowane, surówka z tartej świeżej marchewki z dodatkiem selera i świeżej pietruszki	<b>II DANIE:</b> cukinia w ziołach, sos pomidorowy, ziemniaki gotowane, , surówka z tartej świeżej marchewki z dodatkiem selera i świeżej pietruszki
<b>13.11.2023 PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> delikatna fasolowa na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i majerankiem <b>II DANIE:</b> makaron** spaghetti z sosem mięsno - pomidorowym	<b>ZUPA:</b> delikatna fasolowa na wywarze jarskim z ziemniakami, cebulką i majerankiem <b>II DANIE:</b> buchty**/* z sosem jogurtowo - owocowym
<b>14.11.2023 WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> tradycyjny rosół drobiowo – warzywny *** z makaronem** rosołowym , gotowaną marchewką i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> pieczone skrzydełka drobiowe barbecue, ziemniaki pieczone z cebulką, buraczki czerwone gotowane	<b>ZUPA:</b> bulion jarski z makaronem** rosołowym , gotowaną marchewką i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> pieczone pomidory faszerowane serem mozzarella*, ziemniaki pieczone, buraczki czerwone gotowane
<b>15.11.2023 ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> krem z pieczonego kalafiora z prażonym słonecznikiem <b>II DANIE:</b> pyzy z mięsem i kraszoną cebulką, surówka z kapusty czerwonej	<b>ZUPA:</b> krem z pieczonego kalafiora na wywarze jarskim z prażonym słonecznikiem <b>II DANIE:</b> kluski z owocami i jogurtem*
<b>16.11.2023 CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem** drobnym, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> gulasz wieprzowy tradycyjny**, kasza jęczmienna** / gryczana, sałatka warzywna	<b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem** drobnym, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> gulasz z warzyw duszonych z ziołami, kasza jęczmienna**, sałatka warzywna
<b>17.11.2023 PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> szpinakowa na wywarze drobiowo- jarzynowym*** z lanym ciastem */** <b>II DANIE:</b> filecik rybny**** smażony**/*****, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z cebulką, marchewką, tartą pietruszką i oliwą z winogron	<b>ZUPA:</b> szpinakowa na wywarze jarzynowym*** z lanym ciastem*/** <b>II DANIE:</b> bakłażan grillowany ziemniaczki pieczone, surówka z kapusty kiszonej z cebulką, tartą pietruszką i oliwą z winogron
<b>20.11.2023 PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> żurek śląski** na wywarze mięsny z kiełbaską** i ziemniakami <b>II DANIE:</b> chilli con carne z ryżem z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z fasolą, kukurydzą i świeżą kolendrą	<b>ZUPA:</b> żurek **na wywarze jarskim z pieczarkami i ziemniakami <b>II DANIE:</b> risotto z zielonymi warzywami

<b>21.11.2023</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> grysikowa** na wywarze drobiowo – jarzynowym <b>II DANIE:</b> tradycyjny kotlet mielony z mięsa wieprzowo – drobiowego**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana zasmażana**	<b>ZUPA:</b> grysikowa** na wywarze jarzynowym <b>II DANIE:</b> kotlet warzywny**/*****, z soczewicą, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana zasmażana **
<b>22.11.2023</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> barszcz czerwony ukraiński z jarzynką***, ziemniakami i białą fasolą <b>II DANIE:</b> makaron** ze szpinakiem i indykiem w sosie kremowym*, świeża tarta marchewka	<b>ZUPA:</b> barszcz czerwony ukraiński z jarzynką***, ziemniakami i białą fasolą <b>II DANIE:</b> makaron** ze szpinakiem i duszoną papryką oraz serem feta*
<b>23.11.2023</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> krem brokułowy na wywarze drobiowym z tostem** serowym* <b>II DANIE:</b> pieczona wieprzowina w sosie własnym**, kopytka ziemniaczane**/*****, surówka z kapust mieszanych – białej i pekińskiej z sosem jogurtowo* - majonezowym*	<b>ZUPA:</b> krem brokułowy na wywarze jarskim z tostem** serowym* <b>II DANIE:</b> duszone roladki warzywne z plasterów cukinii, marchewki i pasków włoszczyzny w sosie własnym, kopytka ziemniaczane**/*****, surówka z kapust mieszanych – białej i pekińskiej z sosem jogurtowo* – majonezowym*
<b>24.11.2023</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> włoska Minestrone*** na wywarze drobiowym <b>II DANIE:</b> pulpeciki rybne****/**/***** w sosie pieczarkowym**/**, ziemniaczki purre, sałatka z pieczonych buraczków z sosem vinegrette i białym sezamem	<b>ZUPA:</b> włoska zupa Minestrone*** z warzywami i drobnym makaronem** <b>II DANIE:</b> pulpeciki brokułowe */*****/* w sosie pieczarkowym**/**, ziemniaczki purre, sałatka z pieczonych buraczków z sosem vinegrette i białym sezamem
<b>27.11.2023</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> kapuśniaczek z kapusty mieszanej na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami i kiełbasą <b>II DANIE:</b> racuchy**/**/***** z jabłkami	<b>ZUPA:</b> kapuśniaczek z kapusty mieszanej na wywarze jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> racuchy**/**/***** drożdżowe z warzywami, sos czosnkowy
<b>28.11.2023</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> zupa koperkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z ryżem <b>II DANIE:</b> kotlet drobiowy**/*****, zapiekany z brokułami i serem*, ziemniaczki pieczone, sos majonezowy*	<b>ZUPA:</b> zupa koperkowa na wywarze jarskim z ryżem <b>II DANIE:</b> mix warzyw parowanych zapiekanych z serem*, ziemniaczki pieczone, sos majonezowy*

<b>29.11.2023</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> porowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z marchewką i kaszą jaglaną <b>II DANIE:</b> sztuka mięsa duszona w delikatnym sosie musztardowym*****/**/*, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i groszkiem zielonym	<b>ZUPA:</b> porowa na wywarze jarzynowym z marchewką i kaszą jaglaną <b>II DANIE:</b> jajko***** gotowane w delikatnym sosie musztardowym*****/**/*, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i groszkiem zielonym
<b>30.11.2023</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> szczawiowa ** na wywarze jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> gulasz drobiowy z makaronem**, brokuły parowane z prażonymi migdałami i białym sezamem	<b>ZUPA:</b> szczawiowa ** na wywarze jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> makaron** z fasolką szparagową i kukurydzą, brokuły parowane z prażonymi migdałami i białym sezamem
<b>01.12.2023</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pomidorowa na wywarze jarzynowym z zacierką, zabieleną śmietaną* <b>II DANIE:</b> filet rybny**** duszony w ziołach, ziemniaki podsmażane, mix sałat zielonych z vinegrettem	<b>ZUPA:</b> pomidorowa na wywarze z zacierką <b>II DANIE:</b> warzywa duszone w ziołach, ziemniaki podsmażane, mix sałat zielonych z vinegrettem

### 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/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.