




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 12'2023

CHARAKTER

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
04.12.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: fasolowa z kolorowej fasoli z mięsem na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką II DANIE: kaszotto z kurczakiem i warzywami	ZUPA: fasolowa z białej fasoli z jarzynami*** i ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką II DANIE: kaszotto z warzywami, zielonym szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi
05.12.2023 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy z makaronem** II DANIE: nuggetsy drobiowe**/*****, kuleczki ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej, sos majonezowy*/ketchup	ZUPA: bulion jarzynowy z makaronem II DANIE: pieczarki panierowane**/*****, kuleczki ziemniaczane, surówka ze świeżej marchewki
06.12.2023 ŚRODA „MIKOŁAJ” 	ZUPA: zimowa jarzynowa z ryżem II DANIE: spaghetti** „Carbonara” z kurczakiem w sosie śmietanowym*,	ZUPA: jarska zimowa jarzynowa z ryżem II DANIE: spaghetti** a la „Carbonara” w wersji jarskiej – z cukinią w sosie śmietanowym*
07.12.2023 CZWARTEK	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z kaszą jaglaną, zabieleną śmietaną* II DANIE: pulpety **/*****, mięsne w sosie pomidorowym, ryż, surówka z	ZUPA: ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: pulpety**/*****, z ciecierzycy i marchewki w sosie pomidorowym, ryż, surówka z

	kapusty białej z marchewką i jabłkiem z oliwą z oliwek	kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek
08.12.2023 PIĄTEK	ZUPA: zupa z rybą**** na bulionie wielowarzywnym z jarzynką*** II DANIE: parowane brokoły z bułką tartą*/**, pure ziemniaczane, sałatka z buraczków gotowanych z sosem vinegrette i białym sezamem*****	ZUPA: zupa z pulpecikami z soczewicy** na bulionie wielowarzywnym z jarzynką*** II DANIE: kalafior gotowany z masełkiem*, pure ziemniaczane, sałatka z buraczków gotowanych z sosem vinegrette i białym sezamem*****
11.12.2023 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: krupnik z kaszy jęczmiennej** z kawałkami gotowanego mięsa, ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: zimowy ryż z jabłkami i masłem*, pachnący cynamonem	ZUPA: krupnik z kaszy jęczmiennej** na wywarze jarzynowym, z ziemniakami i zieloną pietruszką II DANIE: ryż z warzywami
12.12.2023 WTOREK	ZUPA: z fasolki szparagowej na wywarze drobiowo – jarzynowym z grysikiem** II DANIE: gołąbki bez zawijania z kapustą, mięsem drobiowo – wieprzowym i ryżem, sos pomidorowy**, tarta świeża cukinia z sosem vinegrette	ZUPA: z asolki szparagowej na wywarze jarskim z grysikiem** II DANIE: gołąbki wegetariańskie z ryżem i warzywami, ziemniaki gotowane, sos pieczarkowy, tarta świeża cukinia z sosem vinegrette
13.12.2023 ŚRODA	ZUPA: barszcz czerwony na wywarze drobiowo – jarzynowym z ziemniakami, zabieleny śmietaną* II DANIE: filet z kurczaka duszony w sosie, makaron pene**, surówka z marchewski tartej	ZUPA: barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami, zabieleny śmietaną* II DANIE: MC & CHEESE – makaron** w sosie serowym*, surówka z marchewki tartej
14.12.2023 CZWARTEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z makaronem** II DANIE: wieprzowina w sosie curry, kasza jęczmienna** / gryczana, surówka z kapusty i ogórka z olejem z winogron	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarskim z makaronem** II DANIE: kalafior gotowany w sosie curry, kasza jęczmienna**/gryczana, surówka z kapusty i ogórka z olejem z winogron
15.12.2023 PIĄTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym zabieleną śmietaną* II DANIE: „fish & chips” z sosem tatarskim – rybne kęski panierowane z frytkami i sosem tatarskim	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym *** II DANIE: „brokuł & chips” - z sosem tatarskim – panierowane brokoły z frytkami

<p>18.12.2023 PONIEDZIAŁEK</p>	<p>ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarzynowym z pieczoną kiełbaską, zieloną pietruszką i kolendrą II DANIE: ryż z warzywami i kurczakiem</p>	<p>ZUPA: ziemniaczana na wywarze jarskim z tofu i zieloną pietruszką i kolendrą II DANIE: ryż z warzywami – marchewką, kalafiolem i zielonym groszkiem, brokuły parowany</p>
<p>19.12.2023 WTOREK</p>	<p>ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy z ryżem II DANIE: lasagne** bolognese – z mięsem wieprzowo – drobiowym, w sosie pomidorowo – beszamelowym*, z tartym żółtym serem*</p>	<p>ZUPA: bulion warzywny z ryżem II DANIE: lasagne** ze szpinakiem w sosie beszamelowym*</p>
<p>20.12.2023 ŚRODA</p> 	<p>ZUPA: krem pieczarkowy ze śmietanką*, podany z grzankami** ziołowo – czosnkowymi II DANIE: świąteczne pierogi**/***** z kapustą i grzybami okraszone cebulką</p>	<p>ZUPA: krem pieczarkowy na wywarze jarzynowymi***, podany z grzankami** ziołowo – czosnkowymi II DANIE: pierogi**/***** ruskie* okraszone cebulką</p>
<p>21.12.2023 CZWARTEK</p> 	<p>ZUPA: zupa rybna**** II DANIE: łazanki** z kapustą i pieczarkami</p>	<p>ZUPA: zupa rybna**** II DANIE: łazanki** z pieczarkami i suszonymi pomidorami w sosie pomidorowym</p>
<p>22.12.2023 PIĄTEK</p> 	<p>ZUPA: świąteczny barszcz czerwony na własnym zakwasie na wywarze mięsno – jarzynowym*** z uszkami z kapustą i grzybami II DANIE: filet rybny**** z miruny panierowany**/*****smażony, ziemniaki gotowane, świąteczna kapusta kiszona gotowana zasmażana</p>	<p>ZUPA: świąteczny barszcz czerwony na własnym zakwasie na wywarze jarskim*** z uszkami z kapustą i grzybami II DANIE: bocznik panierowany*****/**, ziemniaki gotowane, świąteczna kapusta kiszona**</p>

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.