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

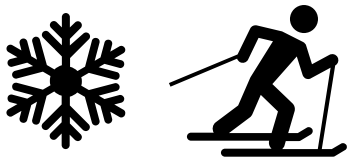
JADŁOSPIS 01’2024

CHARAKTER

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
02.01.2024 WTOREK	**ZUPA:** żurek** na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ziemniakami **II DANIE**: makaron** ze szpinakiem, kurczakiem i świeżymi pomidorami	**ZUPA:** żurek** na wywarze jarskim z ziemniakami i cebulką **II DANIE**: makaron** z białym serem*
03.01.2024 ŚRODA	**ZUPA:** rosół drobiowo – jarzynowy z makaronem** **II DANIE:** gulasz wieprzowy**, kasza jęczmienna** i gryczana, surówka z białej kapusty i ogórka kiszonego z olejem rzepakowym	**ZUPA:** bulion warzywny z makaronem** **II DANIE**: gulasz warzywny z marchewki, cukinii i pieczarek, kasza jęczmienna** i gryczana, surówka z białej kapusty i ogórka kiszonego z olejem rzepakowym
04.01.2024 CZWARTEK	**ZUPA:** jarzynowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z ryżem **II DANIE:** filet rybny****/**/***** smażony, ziemniaczki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, zieloną pietruszka i oliwą z oliwek	**ZUPA:** jarzynowa na wywarze jarskim ***z ryżem **II DANI**E: nuggetsy sojowe, ziemniaczki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, zieloną pietruszką i oliwą z oliwek
05.01.2024 PIĄTEK	**ZUPA:** pomidorowa na wywarze jarzynowo - drobiowym zabielana śmietaną * **II DANIE:** „tortellini*/***** z farszem warzywnym w delikatnym sosie beszamelowym z zieloną pietruszką i gałką muszkatołową */**, brokuł gotowany	**ZUPA:** pomidorowa na wywarze jarzynowym*** **II DANIE**: tortellini**/***** warzywne w delikatnym sosie, brokuł gotowany

08.01.2024 PONIEDZIAŁEK	**ZUPA:** ogórkowa na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami, zabielana śmietaną* **II DANIE:** spaghetti** z sosem bolońskim z mięsa mielonego mieszanego – drobiowo – wieprzowego i pomidorów Pellati	**ZUPA:** ogórkowa na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami **II DANIE**: spaghetti** al' pommodoro z pomidorów Pellati, delikatną nutą czosnku i świeżą bazylią
09.01.2024 WTOREK	**ZUPA:** ryżowa na wywarze drobiowym z zieleniną **II DANIE:** pieczeń wieprzowa w sosie mięsnym**, ziemniaczki gotowane purre, surówka Coleslaw z białej kapusty z marchewką i dipem śmietanowym* o delikatniej nucie chrzanu	**ZUPA:** ryżowa na wywarze jarskim z zieleniną **II DANIE**: duszone pieczarki, ziemniaczki gotowane, surówka Coleslaw z białej kapusty z marchewką i dipem śmietanowym* o delikatniej nucie chrzanu
10.01.2024 ŚRODA	**ZUPA:** kapuśniak z kapust mieszanych – kiszonej, białej i włoskiej na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami **II DANIE:** pyzy z mięsem okraszone cebulką, surówka z kapusty czerwonej	**ZUPA:** kapuśniak z kapust mieszanych – kiszonej, białej i włoskiej na wywarze jarzynowym z ziemniakami **II DANIE:** Knedle z owocami i masłem*
11.01.2024 CZWARTEK	**ZUPA:** ziemniaczana z wkładką mięsną i zieleniną **II DANIE:** pulpety mięsne*****/** w sosie pomidorowym**, ryż gotowany, surówka z białej kapusty z zielonym groszkiem i rukolą	**ZUPA:** ziemniaczana na wywarze jarzynowym*** **II DANIE:** warzywa (papryka,bakłażan, batat) w sosie pomidorowym**, ryż gotowany, surówka z białej kapusty z zielonym groszkiem i rukolą
12.01.2024 PIĄTEK	**ZUPA:** pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z makaronem drobnym**, zabielana śmietaną* **II DANIE:** paluszki rybne****/**/* własnej produkcji podane z ziemniaczkami pieczonymi i surówką z marchewki z olejem z winogron, sos majonezowy*	**ZUPA:** pieczarkowa na wywarze jarzynowym z drobnym makaronem** **II DANIE:** brokuły parowane, ziemniaczki pieczone, surówka z marchewki z olejem z winogron, sos majonezowy*
15.01.2024 PONIEDZIAŁEK	**ZUPA:** krupnik** na wywarze mięsnym z jarzynką i ziemniakami i zielona pietruszką **II DANIE:** makaron** z kurczakiem i kalafiorem w sosie pomidorowym	**ZUPA:** krupnik** jarzynowy z ziemniakami i zieloną pietruszką **II DANIE**: makaron** z brokułami i kalafiorem w sosie pomidorowym
16.01.2024 WTOREK	**ZUPA:** bulion drobiowo – jarzynowy*** z makaronem muszelkowym**	**ZUPA:** aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem** **II DANIE:** pieczone marchewki z zapiekanymi ziemniaczkami z

	II DANIE: „kurczę pieczone” , ziemniaczki z tymiankiem, surówka z kapust mieszanych – pekińskiej i białej w sosie vinegrette	tymiankiem, surówka z kapust mieszanych w sosie vinegrette
17.01.2024 ŚRODA	**ZUPA:** porowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***z kaszą jaglaną **II DANIE:** leczo warzywne z kurczakiem i ryżem	**ZUPA:** porowa na wywarze jarskim z kaszą jaglaną **II DANIE:** leczo warzywne z ryżem
18.01.2024 CZWARTEK	**ZUPA:** z fasolki szparagowej na wywarze drobiowo – jarzynowym z grysikiem** **II DANIE:** klops mięsny *****/** z mięsa drobiowego z indyka z dodatkiem wieprzowiny (75%/25%) z sosem pieczarkowym*/**, kasza bulgur, buraczki czerwone gotowane	**ZUPA:** z fasolki szparagowej na wywarze drobiowo – jarzynowym z grysikiem** **II DANIE:** pieczeń warzywna**/***** z sosem pieczarkowym, kasza gryczana, buraczki czerwone
19.01.2024 PIĄTEK	**ZUPA:** krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** **II DANIE:** filet rybny ****smażony panierowany**/*/*****, ziemniaki gotowane, sałatka z warzyw kiszonych(kapusty, ogórków i marchewki) z oliwą z oliwek	**ZUPA:** wegański krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowymi ** **II DANIE:** panierowane**/***** kotleciki z cukinii, ziemniaki gotowane, sałatka z warzyw kiszonych (kapusty, ogórków i marchewki) z oliwą z oliwek
22.01.2024 PONIEDZIAŁEK	**ZUPA:** delikatna grochowa na wywarze mięsno – jarzynowym*** z ziemniakami **II DANIE:** makaron orientalny z kurczakiem i warzywami chińskimi w sosie słodko – kwaśnym	**ZUPA:** delikatna grochowa na wywarze jarskim*** z ziemniakami **II DANIE:** makaron orientalny z warzywami chińskimi w sosie słodko – kwaśnym
23.01.2024 WTOREK	**ZUPA:** marchewkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z ryżem i zieloną pietruszką **II DANIE:** kotlet mielony drobiowo – wieprzowy (70%/30%)*****/**, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana z groszkiem zielonym**	**ZUPA:** marchewkowa na wywarze jarzynowym z ryżem i zieloną pietruszką **II DANIE:** warzywny kotlet mielony*****/**, ziemniaki gotowana, marchewka gotowana z groszkiem zielonym**
24.01.2024 ŚRODA	**ZUPA:** barszcz czerwony ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym z ziemniakami **II DANIE:** kurczak duszony z cukinią w sosie śmietanowym*, ryż gotowany, wiórki świeżej marchewki	**ZUPA:** barszcz czerwony ukraiński na wywarze jarzynowym z ziemniakami **II DANIE:** duszona cukinia w sosie śmietanowym*, ryż gotowany, wiórki świeżej marchewki

25.01.2024 CZWARTEK	**ZUPA:** szpinakowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z lanym ciastem*****/** **II DANIE:** sztuka mięsa w delikatnym sosie musztardowym******/**, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem z winogron	**ZUPA:** jarska szpinakowa z lanym ciastem*****/** **II DANIE:** jajko***** gotowane w sosie musztardowym******/**, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty białej i czerwonej i olejem z winogron
26.01.2024 PIĄTEK	**ZUPA:** kaszubska ****pomidorowa na wywarze jarskim **II DANIE:** naleśniki**/*****/* z białym serem* i owocami	**ZUPA:** kaszubska**** pomidorowa na wywarze jarzynowym **II DANIE:** naleśniki**/*****/* z warzywami
29.01.2024 – 09.02.2024	**FERIE ZIMOWE**	

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
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.