

**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 12.02.2024 – 01.03.2024**

**CHARAKTER**

<b>DATA</b>	<b>MENU PODSTAWOWE</b>	<b>MENU WEGE</b>
<b>12.02.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> żurek na wywarze mięsno – jarzynowym*** z kielbaską** ziemniakami <b>II DANIE:</b> makaron ** w aromatycznym sosie curry** z kurczakiem i brokułami	<b>ZUPA:</b> żurek na wywarze jarzynowym*** z ziemniakami <b>II DANIE:</b> makaron w aromatycznym sosie curry** z brokułami i serem* peccorino
<b>13.02.2024</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół orientalny drobiowo – jarzynowy*** z jarzynką***, zielenią i siekanym naleśniczkim**/***** <b>II DANIE:</b> kurczę pieczone, ziemniaki gotowane, buraczki gotowane tarte	<b>ZUPA:</b> jarski orientalny rosół z jarzynką, zielenią i siekanym naleśniczkim**/***** <b>II DANIE:</b> pieczona papryka i bakłażan , ziemniaczki gotowane, buraczki gotowane tarte
<b>14.02.2024</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym <b>II DANIE:</b> łazanki „postne” z kapustą kiszoną, pieczarkami, suszonymi pomidorami i marchewką pieczoną	<b>ZUPA:</b> jarzynowa z ziemniakami <b>II DANIE:</b> kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym
<b>15.02.2024</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> szczawiowa na wywarze drobiowym, zabieleną śmietaną* <b>II DANIE:</b> pulpecik mielony z mięsa wieprzowego z sosem pomidorowym**, ziemniaki gotowane , sałata zielona	<b>ZUPA:</b> szczawiowa na wywarze jarskim <b>II DANIE:</b> pulpecik warzywny z sosem pomidorowym**, ziemniaki gotowane, sałata zielona

<b>16.02.2024</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ryżem <b>II DANIE:</b> burger rybny****, ziemniaczki pieczone, sałatka ze świeżych warzyw z paskami marchewki z sosem majonezowym*	<b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem <b>II DANIE:</b> smażony camembert*, ziemniaczki pieczone, mix sałat zielonych z sosem tatarskim i
<b>19.02.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> mięsna drobiowa z kurczakiem, papryką i pomidorami na wywarze warzywnym*** <b>II DANIE:</b> ryż z jabłkami, cynamonem i śmietanką*	<b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze jarskim*** z lanym ciastem**/***** <b>II DANIE:</b> risotto z warzywami i suszonymi pomidorami
<b>20.02.2024</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> rosół drobiowo – jarzynowy*** z makaronem muszelkowym** <b>II DANIE:</b> kotlet mięsny panierowany**/*****/*, ziemniaczki pieczone, surówka „Coleslaw”**	<b>ZUPA:</b> aromatyczny bulion warzywny*** z makaronem** <b>II DANIE:</b> pieczarki panierowane ziemniaczki pieczone, surówka „Coleslaw”
<b>21.02.2024</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> z soczewicy na wywarze drobiowo - jarzynowym z ziemniakami i jarzynką <b>II DANIE:</b> makaron **pene w sosie „CARBONARA” ze śmietanką*, bekonem i zieloną pietruszką, brokuł gotowany	<b>ZUPA:</b> z soczewicy na wywarze jarskim z ziemniakami i jarzynką <b>II DANIE:</b> makaron** pene „CARBONARA” w wersji wege z pieczoną cukinią, śmietanką wegańską i zieloną pietruszką, brokuł gotowany
<b>22.02.2024</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> krem ziemniaczany na wywarze drobiowo – jarzynowym z podpiekanymi pieczarkami i zielenią <b>II DANIE:</b> tradycyjny gulasz ** wieprzowy z kaszą jęczmienną**, sałatka z ogórka kiszzonego	<b>ZUPA:</b> jarski krem ziemniaczany z podpiekanymi pieczarkami i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> gulasz** warzywny z kaszą jęczmienną**, sałatka z ogórka kiszzonego
<b>23.02.2024</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pomidorowa z makaronem** na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabieleną śmietaną* <b>II DANIE:</b> pulpeciki rybne w sosie pomidorowym*, ziemniaki gotowane, surówka z ogórkiem kiszonym i oliwą z oliwek	<b>ZUPA:</b> wegańska pomidorowa <b>II DANIE:</b> kotleciki **/*****panierowane z kalafiora i kaszy jaglanej w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, surówka z ogórkiem kiszonym i oliwą z oliwek
<b>26.02.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ZUPA:</b> kapuśniak z kapust mieszanych z pomidorami ** na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> kluski z mięsem okraszone cebulką, sałatka z parzonej kapusty czerwonej z oliwą z oliwek i białym sezamem	<b>ZUPA:</b> kapuśniak ** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i pieczonymi pieczarkami <b>II DANIE:</b> knedle ze śliwkami z sosem ze śmietanki i jogurtu naturalnego*
<b>27.02.2024</b> <b>WTOREK</b>	<b>ZUPA:</b> włoska zupa minestrone na wywarze drobiowo – jarzynowym *** z cukinią i drobnym makaronem** <b>II DANIE:</b> kotleciki drobiowe	<b>ZUPA:</b> włoska zupa Minestrone w wersji wege z dużą ilością warzyw

	**/*****, ziemniaki pieczone , sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*	<b>II DANIE:</b> nuggetsy serowe*/**/*****, ziemniaki pieczone, sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i śmietaną*
<b>28.02.2024</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ZUPA:</b> pomarańczowy krem z dyni i batatów i pomidorów aromatyzowany curry z miksem prażonych ziaren słonecznika, siemienia lnianego i chia oraz siekaną świeżą pietruszką <b>II DANIE:</b> spaghetti** bolognese z mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym (70%/30%) i pomidorami	<b>ZUPA:</b> pomarańczowy krem z dyni i batatów aromatyzowany curry z miksem prażonych ziaren słonecznika, siemienia lnianego i chia oraz siekaną świeżą pietruszką <b>II DANIE:</b> wegetariańskie spaghetti** „bolognese” z sosem z soczewicy z pomidorami
<b>29.02.2024</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ZUPA:</b> jarzynowa z kalafiozem na wywarze drobiowo – jarzynowym, zabielana śmietanką*, z dodatkiem zielonego koperku <b>II DANIE:</b> plastry pieczonego schabu w sosie mięsnym**, kluski śląskie, surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo – ziołowym	<b>ZUPA:</b> jarzynowa z kalafiozem na wywarze drobiowo – jarzynowym, zabielana śmietanką*, z dodatkiem zielonego koperku <b>II DANIE:</b> warzywne placuszki z delikatnym sosem beszamelowym , kluski śląskie, surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo – ziołowym
<b>01.03.2024</b> <b>PIĄTEK</b>	<b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze jarzynowym***, zabielana śmietaną* <b>II DANIE:</b> filet rybny**** parowany z warzywami i sosem koperkowym*, purre* ziemniaczano – kalafiorowe, surówka z marchewki z mandarynką i sokiem z cytryny	<b>ZUPA:</b> pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** <b>II DANIE:</b> parowane warzywa sosem koperkowym na purre ziemniaczano – kalafiorowym, surówka z marchewki z mandarynką i sokiem z cytryny

### 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 tym, 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.