Intendentpro

Jadłospis USŁUGI GASTRONOMICZNE E&K GŁOWACCY SP Z O. O. - DIETA WEGETERIAŃSKA

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

14.12.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z klopsikami wegańskimi- dieta planetarna 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, falafel klasyczny (**jaja**, **soja**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Tofu w sosie curry 150 g

Składniki: **tofu**, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), olej rzepakowy, curry, czosnek, gałka muszkatołowa

Ryż biały gotowany 250 g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 100 g

Składniki: marchew, jabłko

Kompot wiśniowy 150 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 611 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
16,7 g	22,3 g	80 g

15.12.2026 Wtorek

Obiad

Żurek z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Pampuchy z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym 80 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią, sól biała, sok ze świeżej cytryny

Mandarynki 100 g

Kompot śliwkowo- jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 555 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
17,1 g	10,9 g	93,1 g

16.12.2026 Środa

Obiad

Rosół jarzynowy z makaronem i natką pietruszki 300 g

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (**pszenica**, **jaja**), marchew, pietruszka, korzeń, por, mrożony, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek

Burger szpinakowy 120 g

Składniki: szpinak, fasola biała, konserwowa, bez zalewy, **jaja** kurze całe, ziemniaki, ser mozzarella (z **mleka**), olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone 100 g

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 576 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
18,2 g	26,5 g	61,1 g

17.12.2026 Czwartek

Obiad

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z delikatnym sosem pomidorowym z warzywami i soczewicą 300 g

Składniki: woda, passata pomidorowa, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, cukinia, mrożona, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, bazylia świeża, czosnek, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

Surówka z białej kapusty 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier, sok ze świeżej cytryny, czosnek

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 366 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
15,4 g	10,9 g	46,3 g

18.12.2026 Piątek

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Roślinne nuggetsy 100 g

Składniki: **soja**, nasiona suche, cebula, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, pieprz

Ziemniaki 150 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora 110 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 729 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
30,6 g	33 g	67,1 g