Intendentpro

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

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

30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, śmietanka kokosowa, olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

Surówka z marchewki z pomarańczą 110 g

Składniki: marchew, pomarańcza, cukier

Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Energia: 555 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,7 g	12,1 g	84,1 g

01.12.2026 Wtorek

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kopytka 150 g

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Bułka tarta z masłem do polania 20 ml

Składniki: bułka tarta (**pszenica**), masło roślinne

Pomarańcza 80 g

Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 607 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24 g	14,3 g	89,5 g

02.12.2026 Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 ml

Składniki: woda, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, marchew, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Kapusta zasmażana 110 g

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 539 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,9 g	13,1 g	56 g

03.12.2026 Czwartek

Obiad

Planetarna grochówka na wywarze warzywnym z majerankiem i wędzonym tofu 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, groch, nasiona suche, wędzone **tofu** (**pszenica**, **gorczyca**, **sezam**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Pierogi z białą fasolą i ziemniakami 120 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 500, fasola biała, nasiona suche, cebula, woda, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Papryka słupki 50 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 428 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
18 g	11,3 g	57,9 g

04.12.2026 Piątek

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, napój ryżowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany 110 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki, późne 150 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 150 g

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 619 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
28,6 g	27,4 g	58,7 g