Intendentpro

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

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 tofu w sosie szpinakowo-śmietanowym** 250 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, **tofu**, szpinak, mrożony, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

**Surówka z marchewki z pomarańczą** 110 g

Składniki: marchew, pomarańcza, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

**Kompot wieloowocowy bez cukru** 200 ml

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

| Energia: 742 kcal | | |
|---|---|---|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 24,7 g | 21,3 g | 107,9 g |

## 01.12.2026 Wtorek

### Obiad

**Zupa fasolowa z ziemniakami** 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pierogi leniwe z serem** 150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe

**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: 652 kcal | | |
|---|---|---|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 39,7 g | 13 g | 86,8 g |

## 02.12.2026 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

**Kotlety sojowe** 120 g

Składniki: woda, **soja**, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**)

**Ziemniaki, gotowane w wodzie** 150 g

**Kapusta zasmażana** 110 g

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

**Woda z cytryną** 150 ml

Składniki: woda, cytryna

| Energia: 665 kcal | | |
|---|---|---|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 32,6 g | 18,1 g | 84,3 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 ruskie ze złocistą cebulką** 180 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 500, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

**Papryka słupki** 50 g

Składniki: papryka czerwona

**Kompot jabłkowy** 180 ml

Składniki: woda, jabłko

| Energia: 590 kcal | | |
|---|---|---|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 25,5 g | 19,6 g | 72,7 g |

## 04.12.2026 Piątek

### Obiad

**Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym** 300 ml

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

**Kotlet jajeczny** 130 g

Składniki: **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, bułki **pszenne** zwykłe, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

**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: 588 kcal | | |
|---|---|---|
| Białko | Tłuszcz | Węglowodany |
| 21,7 g | 25 g | 63,4 g |