Intendentpro

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

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

07.12.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony, ryż biały, gotowany, śmietanka kokosowa, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 125 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 150 g

Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i kukurydzy 80 g

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 573 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,5 g	24,2 g	63,1 g

08.12.2026 Wtorek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

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

Knedle ze śliwką 300 g

Składniki: ziemniaki, późne, śliwki, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe

Bułka tarta z masłem do polania 20 ml

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

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 452 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
13,8 g	7,7 g	77,4 g

09.12.2026 Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300 ml

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

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Marchewka gotowana z masłem 100 g

Składniki: marchew, mrożona, masło roślinne

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 583 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,8 g	18,5 g	59 g

10.12.2026 Czwartek

Obiad

Zupa porowo - serowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, por, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, pieprz, ziele angielskie, natka pietruszki, sól biała

Makaron spaghetti pełnoziarnisty z wegańskim sosem bolognese 300 g

Składniki: wegańskie mielone (**jęczmień**, **soja**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

Jabłko 100 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 659 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,9 g	15,8 g	83 g

11.12.2026 Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietanka kokosowa, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, 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 z koperkiem 120 g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 627 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31,8 g	24,7 g	64,2 g