Intendentpro

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

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

07.12.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony, śmietana 18% (z **mleka**), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Tortelloni z sosem serowym 200 g

Składniki: woda, mąka **pszenna**, typ 450, szpinak, marchew, bakłażan, śmietanka 30% (z **mleka**), serek śmietankowy (z **mleka**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

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: 651 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
13,2 g	23,4 g	90,9 g

08.12.2026 Wtorek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, 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: 502 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
11,7 g	13,1 g	79,4 g

09.12.2026 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

Roślinne nuggetsy 100 g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Marchewka gotowana z masłem 100 g

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 626 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,3 g	25,4 g	61,7 g

10.12.2026 Czwartek

Obiad

Zupa porowo - serowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, por, serek topiony hochland (z **mleka**), 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: 715 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,2 g	20,1 g	84,3 g

11.12.2026 Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Burger fish roślinny 120 g

Składniki: kalafior, **jaja** kurze całe, ser mozzarella (z **mleka**), groch, nasiona suche, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, płatki **owsiane**

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: 628 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,6 g	23,8 g	73,8 g