

Intendent

pro

Jadłospis

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

05.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Spaghetti a la bolognese z soczewicą 300 g

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, oliwa, czosnek

Gruszka 50 g

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 501 kcal

06.10.2026

Wtorek

Obiad

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

Składniki: woda, ziemniaki, późne, groch, nasiona suche, wędzone **tofu** (nasiona **soi**, woda, sól, substancja wiążąca- siarczan wapnia), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Pierogi z truskawkami, śmietaną i cukrem 200 g

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 500, śmietana 18% (z **mleka**), cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 566 kcal

07.10.2026

Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlety pietruszkowe z ciecierzycy 100 g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz

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: 554 kcal

08.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300 ml

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

Kopytka 150 g

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

Sos pieczarkowy 60 g

Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**) , sól biała, pieprz

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 527 kcal

09.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kalafior, mrożony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Burger fish roślinny 120 g

Składniki: kalafior, **jaja** kurze całe, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), groch, nasiona suche, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, płatki **owsiane**

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 616 kcal