Intendentpro

Jadłospis EWELINA GŁOWACKA USŁUGI GASTRONOMICZNE- DIETA PODSTAWOWA

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

16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300 ml

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

Schabik w sosie 150 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, wiejska 50 g

Ogórek kiszony słupki 80 g

Składniki: ogórek kiszony

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 517 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
28,2 g	17,1 g	58 g

17.11.2026 Wtorek

Obiad

Krupnik zabielany z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsno warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, kura, tuszka, kasza **jęczmienna**, perłowa, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki

Pierogi z serem na słodko 160 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, woda, śmietana 18% (z **mleka**), cukier puder

Jabłko 80 g

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki

Energia: 587 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29 g	11,8 g	88,5 g

18.11.2026 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, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Surówka z marchewki ,ananasa z rodzynkami 100 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie, rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cytryna

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 666 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
42 g	20,2 g	74,2 g

19.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa gołąbkowa 400 ml

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowo- wołowe, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Falafel z ciecierzycy w sosie koperkowym- danie planetarne 150 g

Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, śmietanka kokosowa, koperek, sól biała, pieprz

Ryż biały 40 g

Surówka z białej kapusty Colesław 90 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 713 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,3 g	24,4 g	87 g

20.11.2026 Piątek

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

Kotlecik piracki z dorsza 130 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, majeranek, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 150 g

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 630 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,5 g	28,4 g	58,9 g