Intendentpro

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

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

23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z mięsem ze złocistą cebulką 178 g

Składniki: wieprzowina karkówka, mąka **pszenna**, typ 500, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Jabłko 80 g

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 590 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
23,1 g	25,3 g	64,8 g

24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa gulaszowa wieprzowo-drobiowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Makaron z prażonym jabłuszkiem i cynamonem 250 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, jabłko, cynamon, cukier

Papryka słupki 50 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 475 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,9 g	5,4 g	78,9 g

25.11.2026 Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300 ml

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

Duszony stek wieprzowy z cebulą 100 g

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki 150 g

Surówka z buraczków na słodko 150 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 651 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,1 g	25,8 g	57,7 g

26.11.2026 Czwartek

Obiad

Żurek z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, napój ryżowy, zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kiełbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Placki ziemniaczane z dodatkiem marchewki 150 g

Składniki: ziemniaki, późne, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe

Dip koperkowy 15 ml

Składniki: jogurt kokosowy, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek, czosnek, sól biała, pieprz

Ogórek zielony słupki 80 g

Składniki: ogórek

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 556 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
11,5 g	26,5 g	62,9 g

27.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa a'la strogonow z zacierką i fasolką białą i soczewicą - zupa planetarna 300 ml

Składniki: woda, papryka kolorowa, fasola biała, nasiona suche, pomidory w puszce krojone, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, soczewica zielona, nasiona suche, soczewica czerwona, nasiona suche, zacierka (**pszenica**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Paluszki rybne smażone 75 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki 150 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 639 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,8 g	19,5 g	76,4 g