Intendentpro

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

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, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ze szpinakiem i złocistą cebulką 190 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, szpinak, **jaja** kurze całe, czosnek

Jabłko 80 g

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 387 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
11,4 g	7 g	66,5 g

24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa gulaszowa z soczewicą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Makaron z twarogiem i śmietaną 250 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Papryka słupki 50 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 639 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31,6 g	14,4 g	91 g

25.11.2026 Środa

Obiad

Rosół jarzynowy z makaronem i natką pietruszki 300 g

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, por, mrożony, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek

Kotlety sojowe 120 g

Składniki: woda, **soja**, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**)

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: 810 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
46,4 g	25,5 g	87,1 g

26.11.2026 Czwartek

Obiad

Żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, 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: śmietana 18% (z **mleka**), 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: 533 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
8 g	27,2 g	59,9 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

Kotlety warzywne 100 g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, brokuły, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**), szczypiorek, sól biała, pieprz, oregano suszone, lubczyk suszony

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: 682 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25,2 g	23,4 g	82,4 g