Intendentpro

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

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

02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiorem i białą fasolką - dieta planetarna 300 ml

Składniki: kalafior, fasola biała, konserwowa, bez zalewy, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka kokosowa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 150 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

Kasza jęczmienna, perłowa 100 g

Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i kukurydzy 80 g

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

Kompot gruszkowy 150 ml

Składniki: woda, gruszka

Energia: 671 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,6 g	14,8 g	94,7 g

03.11.2026 Wtorek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron spaghetti w sosie szpinakowo- brokułowym z zielonym groszkiem 250 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, brokuły, mrożone, groszek zielony, gotowany w wodzie, śmietanka kokosowa, olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika 130 g

Składniki: marchew, jabłko, **seler** korzeniowy, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 597 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
19,4 g	20,8 g	75,6 g

04.11.2026 Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, napój ryżowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i papryką 100 g

Składniki: kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy, por

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 542 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
30,9 g	19,9 g	56,1 g

05.11.2026 Czwartek

Obiad

Krupnik zabielany z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsno warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, kura, tuszka, kasza **jęczmienna**, perłowa, śmietanka kokosowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki

Kopytka 150 g

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

Bułka tarta z masłem do polania 20 ml

Składniki: bułka tarta (**pszenica**), masło roślinne

Pomarańcza 100 g

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Energia: 600 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
16,3 g	10,5 g	105,4 g

06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa pieczarkowa z łazankami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, pieczarki świeże, napój **sojowy**, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany 110 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

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 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 633 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
30 g	28 g	60,2 g