Intendentpro

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

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 warzywny letni ogród z białą fasolą 150 g

Składniki: brokuły, kalarepa, mini marchewki, fasola biała, konserwowa, bez zalewy, olej rzepakowy, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, natka pietruszki

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: 688 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
15,8 g	20,8 g	100,5 g

03.11.2026 Wtorek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, 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, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), 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: 591 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
17,6 g	21,2 g	75,9 g

04.11.2026 Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

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

Nuggetsy z kotletów sojowych 140 g

Składniki: woda, kotlety **sojowe** sante (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**)

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: 668 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
50 g	11,5 g	80,6 g

05.11.2026 Czwartek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 150 ml

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi leniwe z serem 150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe

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: 569 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
34,5 g	13 g	74,5 g

06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa pieczarkowa z łazankami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Burger fish roślinny 120 g

Składniki: kalafior, **jaja** kurze całe, ser mozzarella (z **mleka**), groch, nasiona suche, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, płatki **owsiane**

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: 642 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,6 g	27,3 g	70,1 g