Intendentpro

Jadłospis USŁUGI GASTRONOMICZNE E&K GŁOWACCY SP Z O. O.

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

09.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese 250 g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Pomidorki koktajlowe 80 g

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 644 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31,3 g	16,8 g	87,3 g

10.11.2026 Wtorek

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na kurczaku 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt grecki (z **mleka**), woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Ogórek zielony słupki 80 g

Składniki: ogórek

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Energia: 618 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
14,3 g	10,6 g	111 g

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa kalafiorowo - jarzynowa z czerwoną soczewicą - zupa planetarna 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brukselka, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietanka kokosowa, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

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 50 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: 647 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,3 g	16,1 g	79,8 g

13.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 ml

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

Filet rybny w chrupiącej panierce 120 g

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

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z cytrynowym dresingiem 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, oliwa, sok cytrynowy 100%, cukier, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 580 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,1 g	22,1 g	61,9 g