Intendentpro

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

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**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti a la bolognese z soczewicą 300 g

Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**), soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, oliwa, czosnek

Pomidorki koktajlowe 80 g

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 578 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
19,5 g	13,8 g	88,5 g

10.11.2026 Wtorek

Obiad

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), 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: 622 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
12,6 g	11,7 g	111,4 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, śmietanka kokosowa, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie w sosie pomidorowym 100 g

Składniki: ciecierzyca konserwowa, passata pomidorowa, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu, ser parmezan (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny

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: 658 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,8 g	19,7 g	88,6 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

Burger szpinakowy 120 g

Składniki: szpinak, fasola biała, konserwowa, bez zalewy, **jaja** kurze całe, ziemniaki, ser mozzarella (z **mleka**), 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: 641 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
18,6 g	29,2 g	69,8 g