

Intendentpro	Jadłospis USŁUGI GASTRONOMICZNE E&K GŁOWACCY SP. Z O. O.- DIETA WEGETARIAŃSKA			Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .		
Dzień wolny	Dzień wolny					
		 02.09.2026 Środa	 03.09.2026 Czwartek	 04.09.2026 Piątek		
		Obiad	Obiad	Obiad		
		Żurek z ziemniakami i jajkiem 300 ml Składniki: woda, ziemniaki, jaja kurze całe, marchew, śmietana 18% (z mleka), zakwas na żurek (woda, mąka żytnia , czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	Zupa z czerwonej soczewicy - dieta planetarna 300 ml Składniki: woda, cebula, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, przecier pomidorowy, pietruszka, korzeń, kasza jęczmienna , perłowa, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna , typ 450, czosnek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml Składniki: ogórek kiszony, śmietana 18% (z mleka), marchew, 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 puszcze krojone, makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, oliwa, czosnek	Kotlety warzywne 100 g Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, brokuły, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), szczypiorek, sól biała, pieprz, oregano suszone, lubczyk suszony	Burger fish roślinny 120 g Składniki: kalafior, jaja kurze całe, ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), groch, nasiona suche, bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna , typ 450, płatki owsiane		
		Jabłko 50 g	Ziemniaki 150 g	Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała		
		Marchew 50 g	Surówka z marchewki z ananase	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy		
		Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier	Woda z cytryną 200 ml Składniki: woda, cytryna	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier		
		Energia: 586 kcal	Energia: 598 kcal	Energia: 672 kcal		