

Intendent

pro

Jadłospis

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

BEZMLECZNA

21.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z makaronem na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), fasolka szparagowa, mrożona, marchew, napój ryżowy (woda, ryż, olej słonecznikowy, sól morską), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 125 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 80 g

Ogórek kiszony 100 g

Kompot gruszkowy 150 ml

Składniki: woda, gruszka

Energia: 606 kcal

22.09.2026

Wtorek

Obiad

Zupa ziemniaczana z białą kapustą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron spaghetti pełnoziarnisty z wegańskim sosem bolognese 300 g

Składniki: wegańskie mielone (**soja**, woda, olej słonecznikowy, ekstrakt słoju jęczmiennego, cebula, czosnek, sól, papryka w proszku, pieprz czarny, kmin rzymski), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

Jabłko 100 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 668 kcal

23.09.2026

Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morską, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 130 g

Składniki: wieprzowina łopatką, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone 100 g

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 590 kcal

24.09.2026

Czwartek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i wędzonką 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), wieprzowina boczek bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, agrest

Racuchy z jabłkami na jogurcie kokosowym 250 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, jogurt kokosowy (baza kokosowa, skrobia, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, cukier puder

Mix warzyw do chrupania 100 g

Składniki: rzodkiewka, ogórek, papryka czerwona

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 563 kcal

25.09.2026

Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony, ryż biały, gotowany, napój kokosowy (woda, napój kokosowy (woda, **orzech** kokosowy 2,5%), skrobia ryżowa, sól morską, emulgator: lecytyna słonecznikowa, naturalny aromat kokosowy), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki rybne z miruny w sosie koperkowym 150 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), woda, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, koperek, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), czosnek

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 110 g

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), cebula

Woda z cytryną i miętą 150 ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 560 kcal