

**PRZEDSIĘBIORSTWO MARKETINGOWO – USŁUGOWE**  
**„MANAGER – POL”**  
**41-800 ZABRZE, PLAC WARSZAWSKI 5**  
**„AMBASADOR RESORT”**  
**DZIERŻNO, NA GROBLI 2**  
**TEL: 508-135-083;**  
**517-147-666; 506-174-870**

---

**JADŁOSPIS 01.07.2024 –31.07.2024**

**PRZEDSZKOLE**

<b>DATA</b>	<b>MENU PODSTAWOWE</b>
<b>01.07.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo**, masło 82%*, szynkowa wysokogatunkowa**, sałata lodowa, herbata, mleko do herbaty* <b>ZUPA:</b> kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> makaron** świderki z kurczakiem i szpinakiem <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> kisiel owocowy
<b>02.07.2024</b> <b>WTOREK</b>	<b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane – pszenno – żytnie i ze słonecznikiem, masło 82%*, pasta z indyka własnej produkcji z mięsa indyczego gotowanego z warzywami z dodatkiem szczypiorku, herbata <b>ZUPA:</b> rosół drobiowo – jarzynowy *** z drobnym makaronem**, marchewką gotowaną i zieloną pietruszką <b>II DANIE:</b> kotlet mięsny mielony tradycyjny **/***** z mięsa drobiowo – wieprzowego ( 65%/35%), ziemniaki gotowane , buraczki gotowane <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> świeży owoc
<b>03.07.2024</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane - pszenno – żytnie i wek pszenny**/*, masło 82%*, powidła śliwkowe, zupa mleczna * z kaszką manną **, herbata <b>ZUPA:</b> z fasolki szparagowej na wywarze drobiowo – jarzynowym z jarzynką, ryżem i koperkiem zielonym <b>II DANIE:</b> pyzy z mięsem, tarta marchewka <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny – ciasto jogurtowe z owocami */**/*****
<b>04.07.2024</b> <b>CZWARTEK</b>	<b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo**, masło 82%*, polędwica drobiowa**, pomidor, herbata <b>ZUPA:</b> krem z kalafiora na wywarze jarzynowym

	<p><b>II DANIE:</b> gulasz wieprzowy**, kasza jęczmienna**, surówka wielowarzynna</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b></p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> sałatka z arbuza z cytryną i świeżą miętą</p>
<p><b>05.07.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane – jasne i graham, masło 82%*, twarożek biały* z rzodkiewką herbata</p> <p><b>ZUPA:</b> pomidorowa na wywarze jarzynowym*** z zacierką**/*****/*</p> <p><b>II DANIE:</b> paluszki rybne****/**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem**</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b></p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> budyń na mleku* śmietankowy z owocową chmurką</p>
<p><b>08.07.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo**, masło 82%*, polędwica drobiowa**, ogórek zielony, herbata</p> <p><b>ZUPA:</b> krupnik** na wywarze mięsno – jarzynowym***</p> <p><b>II DANIE:</b> knedle z owocami i masłem*</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b></p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny z nasionami chia</p>
<p><b>09.07.2024</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo**, masło 82%*, parówki wysokogatunkowe** na ciepło, herbata,</p> <p><b>ZUPA:</b> ryżowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z zieleniną</p> <p><b>II DANIE:</b> pieczeń wieprzowa w sosie własnym, ziemniaki, surówka z kapusty białej z marchewką i ogórkiem kiszonym</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b></p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> owoc, chrupki kukurydziane</p>
<p><b>10.07.2024</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> bułeczka maślana*/** z masłem*, serem białym* i miodem, kakao na mleku*, herbata,</p> <p><b>ZUPA:</b> barszcz czerwony na wywarze drobiowo – jarzynowym z ziemniakami</p> <p><b>II DANIE:</b> spaghetti** mięsno-warzywne na mięsie drobiowo – wieprzowym ( 50%/50%) z pomidorami Pellati i tartą marchewką, pietruszką i cebulką</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b></p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny – brownie czekoladowe z owocami */**/*****</p>
<p><b>11.07.2024</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane, masło*, 82%, szynka wieprzowa gotowana**, sałata zielona, herbata,</p> <p><b>ZUPA:</b> koperkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***</p> <p><b>II DANIE:</b> makaron** świderki z kurczakiem i pieczarkami w sosie śmietanowym*</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b></p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> budyń waniliowy na mleku* z wisienką</p>

<p><b>12.07.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane – chleb tradycyjny i razowy, masło 82%*, pasta rybna****/*, herbata, <b>ZUPA:</b> delikatna pieczarkowa na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> racuchy**/*/****** z jabłkiem <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> deser mleczno*-owocowy</p>
<p><b>15.07.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane pszenno – żytnie, masło 82%*, polędwica** z warzywami, herbata <b>ZUPA:</b> żurek** na wywarze mięsno – jarzynowym*** <b>II DANIE:</b> makaron** z białym serem* i masłem* <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny*, musli**</p>
<p><b>16.07.2024</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane jasne i ciemne, masło 82%*, pasta mięsno-warzywna, herbata <b>ZUPA:</b> grysikowa** na wywarze drobiowo – jarzynowym*** <b>II DANIE:</b> kotlet drobiowy panierowany**/******/*, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka zielonego ze śmietaną* <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> owoc, ciasteczka maślane**/*</p>
<p><b>17.07.2024</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane pszenne – wek i pszenno - żytnie, masło 82%*, dżem owocowy, herbata, mleko*, płatki kukurydziane <b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze drobiowym <b>II DANIE:</b> łazanki** z kapustą, kiełbaską drobiową i pieczarkami <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny – ciasto budyniowe z posypką **/*/******</p>
<p><b>18.07.2024</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane pszenno – żytnie, masło 82%*, pieczeń rzymska, świeże warzywa, herbata <b>ZUPA:</b> ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z ziemniakami <b>II DANIE:</b> potrawka z kurczaka z ryżem <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> budyń czekoladowy na mleku*</p>
<p><b>19.07.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane pszenno – żytnie, masło 82%*, ser żółty*, pomidor, herbata, <b>ZUPA:</b> pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabelana śmietaną* <b>II DANIE:</b> pierogi**/****** ruskie* okraszone cebulką <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> serek* „straciatella”</p>
<p><b>22.07.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane pszenno – żytnie, masło 82%*, polędwica sopocka, rukola, herbata <b>ZUPA:</b> czerwony krem paprykowo-marchewkowy na wywarze jarzynowym <b>II DANIE:</b> ryż zapiekany z jabłkiem, masłem* i cynamonem <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> batonik musli</p>

<p><b>23.07.2024</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> chleb tradycyjny** i razowy**, masło 82%*, pasta z wędliny z dodatkiem ciecierzycy i tartych świeżych warzyw, herbata  <b>ZUPA:</b> brokułowa z kasza manną** na wywarze jarzynowym  <b>II DANIE:</b> kurczak pieczony, ziemniaki, sałatka z buraka z sosem vinegrette i białym sezamem*****  <b>KOMPOT OWOCOWY</b>  <b>PODWIECZOREK:</b> owoc</p>
<p><b>24.07.2024</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> chleb tradycyjny** i wek pszenny**/*, masło 82%*, marmolada owocowa, herbata, zupa mleczna* z płatkami owsianymi**  <b>ZUPA:</b> ziemniaczana na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z zieleniną  <b>II DANIE:</b> makaron o orientalnym smaku z kurczakiem i zielonymi warzywami  <b>KOMPOT OWOCOWY</b>  <b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny*/*/******</p>
<p><b>25.07.2024</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> chleb tradycyjny**, masło 82%*, szynka z kurczaka, sałata rzymska, herbata  <b>ZUPA:</b> jarskie „ minstrone”-wielowarzywne  <b>II DANIE:</b> pierogi**/***** z mięsem okraszone cebulką, surówka z ogórka  <b>KOMPOT OWOCOWY</b>  <b>PODWIECZOREK:</b> serek*</p>
<p><b>26.07.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> chleb tradycyjny** i razowy**, pasta jajeczna*****/* ze szczypiorkiem, herbata  <b>ZUPA:</b> pomidorowa na wywarze jarzynowym z makaronem**, zabalana śmietaną*  <b>II DANIE:</b> filet rybny****panierowany**/*, ziemniaki, surówka, z białej i kiszanej kapusty z oliwą z oliwek  <b>KOMPOT OWOCOWY</b>  <b>PODWIECZOREK:</b> budyń waniliowy na mleku* z biszkoptową**/* posypką</p>
<p><b>29.07.2024</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> pieczywo** mieszane pszenno – żytnie, masło 82%*, polędwica miodowa, ogórek zielony, herbata  <b>ZUPA:</b> delikatna fasolowa na wywarze mięsno – jarzynowym***  <b>II DANIE:</b> makaron** ala Carbonara z brokułami  <b>KOMPOT OWOCOWY</b>  <b>PODWIECZOREK:</b> jogurt*, biszkopty**/*</p>
<p><b>30.07.2024</b> <b>WTOREK</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE:</b> chleb tradycyjny** i razowy**, masło 82%*, pasta z mięsa drobiowego mieszanego – kurczaka i indyka z białą rzodkiewką, herbata  <b>ZUPA:</b> bulion drobiowo – jarzynowy z makaronem**  <b>II DANIE:</b> „gotąbki bez zawijania” a mięsem wieprzowo – drobiowym, ryżem i kapustą, ziemniaki gotowane, sos pomidorowy  <b>KOMPOT OWOCOWY</b>  <b>PODWIECZOREK:</b> deser mleczny*</p>

<b>31.07.2024</b> <b>ŚRODA</b>	<b>ŚNIADANIE:</b> rogalik**/* z masłem*, serek* z miodem, kakao na mleku* , herbata <b>ZUPA:</b> jarzynowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z ziemniakami <b>II DANIE:</b> risotto z kurczakiem i warzywami <b>KOMPOT OWOCOWY</b> <b>PODWIECZOREK:</b> wypiek własny*/**/*****
-----------------------------------	---

\*Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

**Gramatura:**

**ZUPA – 250 ml**

**Mięso/ ryba – 70 g**

**Ziemniaki / ryż/ kasza / makaron – 110 g**

**Surówka/sałatka – 70 g**

**Danie jednogarnkowe – 250 g**

Pewne propozycje menu mogą być podane nie na wagę lecz na sztuki, których ilość wynikać będzie z wielkości jednostkowych części dania i kaloryczności całego posiłku.

Podobnie jak podane widełki gramaturowe poszczególnych części obiadu związane są z całościową kalorycznością dania.

- kaloryczność całego obiadu: - 600 - 800 kcal

W sytuacjach szczególnych, nie przewidzianych przez nas wcześniej może zdarzyć się konieczność nagłej zmiany jadłospisu, o czym będziecie Państwo poinformowani, jeśli nastąpi taka konieczność

### **ALERGENY:**

\* - białko krowie

\*\* - gluten

\*\*\* - seler

\*\*\*\* - ryby

\*\*\*\*\* - jajko kurze

\*\*\*\*\* - soja

\*\*\*\*\* - gorczyca

\*\*\*\*\* - sezam

Powyższe alergeny pojawiają się w naszych potrawach najczęściej, i pojawiły się w w/w jadłospisie.

