

www.ekosmyk.com
tel: 692 418 644



MNIAM "EKO SMYK" CATERING

Jadłospis

IV TYDZIEŃ LIPIEC 2022

Posiłek	Potrawa	Wielkość porcji dla dzieci 1-3	Energia [kcal]	Wielkość porcji dla dzieci 4-6	Energia [kcal]	Alergeny
Poniedziałek	Śniadanie Kanapki z pasztetem i ketchupem, herbata czarna z cytryną mięso, szynka, kurczak, wołowina, bułka, jajko pieczywo mieszane masło ketchup herbata czarna, cytryna mleko, kakao	40g	58	50g	79	gluten mleko i produkty pochodne
		25g	56	30g	67	
		3g	20	5g	33	
		10g	2	20g	4	
		100ml	55	100ml	55	
		150ml	81	200ml	107	
	II Śniadanie Gruszka ½ gruszka	150ml-145g	74	200ml-190g	96	-
Obiad	Zupa ze szparagówką posypana natką pietruszki zabelana śmietaną 12% wywar mięsny, szparagówka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, śmietana	185g	89	280g	146	gluten, seler, mleko i jego pochodne
	Spaghetti z sosem pomidorowo- mięsnym makaron spaghetti, schab, cebula, czosnek, pomidory tarte kompot owocowy	160g 150 ml	182 37	220g 200ml	250 50	
	Mus owocowy banan, jabłko, marchew sok jabłkowy 1:1 z wodą	90g 150ml	58 96	90g 200ml	58 108	
		Razem	767	Razem	1047	
Wtorek	Śniadanie Pasta z sera i ryby z warzywami, herbata parówka pieczywo mieszane masło ketchup herbata czarna z cytryną i sokiem	40g	31	50g	39	mleko i produkty pochodne, gluten
		25g	56	30g	67	
		3g	20	5g	33	
		5g	1	10g	2	
		150ml	88	200ml	113	
	II Śniadanie Chrupki kukurydziane bananowe + kawa inka kasza kukurydziana, sól morską, cukier trzcinowy mleko, kawa inka	90g 100ml	50 17	100g 120ml	63 24	-
Obiad	Zupa kalafiorowa wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, seler, por, pietruszka śmietana 12%	200g	123	300g	185	mleko i produkty pochodne, gluten, seler,
	Ziemniaki z kotlet drobiowy panierowany surówka z kapusty białej z koprem i olejem lnianym ziemniaki masło	70g	51	100g	72	
	filet z kurczaka, przyprawy, olej, bułka tarta, jajko	60g	109	90g	164	
	kapusta biała, koper, olej lniany truskawki	50g 150 ml	37 37	70g 200ml	52 50	
Podwieczorek Jogurt owocowy, sok multiwitamina jogurt owocowy (truskawkowy, bananowy, waniliowy) sok multiwitamina 1:1 z wodą	130g 150 ml	103 33	130g 200ml	103 44	mleko i produkty pochodne	
		Razem:	756	Razem:	1022	
Środa	Śniadanie Kanapki z pastą jajeczną z pomidorem, sałatą, kakao jajka, jogurt naturalny, przyprawy pieczywo mieszane masło pomidor, sałata mleko 2%, kakao	20g	58	50g	73	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja
		25g	56	30g	67	
		3g	20	5g	33	
		5g	10	8g	15	
		150ml	40	200ml	53	
	II Śniadanie Owoc – jabłko, woda z cytryną i miętą ½ jabłka woda, cytryna, mięta	90g 150ml	110 4	120g 200ml	126 4	-
Obiad	Zupa ryżowa wywar brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, ryż, natka pietruszki	200g	112	300g	168	mleko i produkty pochodne, gluten
	Kasza jęczmienna klops z brokułem w sosie własnym, kalafior z bułką tartą, kompot kasza jęczmienna z masłem	70g	51	80g	59	
	mięso : szynka, bułka, jajka, przyprawy, brokuł	60g	88	70g	103	
	kalafior, masło, bułka tarta kompot owocowy	50g 150 ml	48 37	60g 200ml	58 50	
Podwieczorek Ciastko zbożowe, kawa inka płatki owsiane, orzechy, płatki gryczane masło, mąka, jajko, proszek do pieczenia, mleko 3,2%, kawa inka	50g 150ml	109 5	75g 200ml	163 6	mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
		Razem:	808	Razem:	1067	
Czwartek	Śniadanie Bułeczka z szynką, z warzywami, herbata owocowa szynka konserwowa Zrazówka bułeczka masło ogórek, szczypiorek, papryka herbatą owocową malinową	10g	18	15g	24	gluten, mleko i jego pochodne
		25g	56	30g	67	
		3g	20	5g	33	
		150ml	88	200ml	113	
	II Śniadanie Banan lemoniada ½ banana	150ml 15g	50 14	200ml 20g	75 23	-
Obiad	Zupa z jarzynową zabelana śmietaną 12% wywar mięsny, ziemniaki, brokuł, kalafior, fasolka, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, ryż, śmietana 18%	200g	90	300g	135	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja
	Risotto kompot śliwkowy ryż, filet z kruczka, marchewka, por, brokuł, cukinia, papryka kompot śliwkowy	200g 150 ml	289 37	350g 200ml	505 50	
	Ciasto marchwiowe, kawa inka mąka, mleko, marchewka, cukier, cukier waniliowy, jajka, masło, kawa inka, mleko	100g 150ml	47 4	100g 200ml	47 4	
		Razem:	804	Razem:	1072	
Piątek	Śniadanie Kanapki z serem żółtym, sałatą i szczypiorem ser żółty pieczywo mieszane masło sałata, szczypiorek, kakao	40g	45	50g	56	mleko i produkty pochodne, gluten, jaja
		25g	56	30g	67	
		3g	20	5g	33	
		8g	4	12g	5	
		150ml	81	200ml	107	
	II Śniadanie Owoc, herbata czarna z sokiem ½ gruszki lub pomarańczy herbata czarna z sokiem	140g 150ml	53 14	170g 200ml	64 21	-
Obiad	Zupa krupnik wywar mięsny, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki	200g	125	300g	188	mleko i produkty pochodne, gluten
	Pierogi ruskie (6 przedszkole, 5 żłobek) surówka z marchwi kompot ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, przyprawy mąka, jajko, sól marchewka, śmietana 12% kompot owocowy	175g	259	200g	296	
Podwieczorek Owoc banan sok multiwitamina	100g 150ml	128 5	130g 200ml	162 6		
		Razem:	752	Razem:	1039	

...u nas liczy się jakość!



MNIAM "EKO SMYK"

CATERING

DLA ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI

www.ekosmyk.com