

www.ekosmyk.com
tel: 692 418 644



MNIAM "EKO SMYK" CATERING

Jadłospis

V TYDZIEŃ STYCZNIA 2023

I TYDZIEŃ LUTY 2023

| | Posiłek | Potrawa | Wielkość porcji dla dzieci 1-3 | Energia [kcal] | Wielkość porcji dla dzieci 4-6 | Energia [kcal] | Alergeny | |
|-------------------------|--------------|---|-----------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------|--|--|
| Poniedziałek | Śniadanie | Kanapki z dżemem herbata czarna z cytryną | | | | | | |
| | | dżem niskosłodzony | 40g | 60 | 50g | 83 | gluten mleko i produkty pochodne | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | | |
| herbata czarna, cytryna | 100ml | 55 | 100ml | 55 | | | | |
| | | mleko | 150ml | 81 | 200ml | 107 | | |
| | II Śniadanie | Kasza manna na mleku | | | | | | |
| | | kasza manna, mleko | 150ml-145g | 74 | 200ml-190g | 96 | | |
| | Obiad | Zupa ze jarzynowa posypana natką pietruszki zabieleną śmietaną 12% | | | | | gluten, seler, mleko i jego pochodne | |
| | | wywar mięsny, brokuł ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, śmietana | 185g | 89 | 280g | 146 | | |
| | | Makaron świderki z serem i brzoskwinia | | | | | | |
| | | makaron świderki, twaróg półtłusty brzoskwinia | 160g | 182 | 220g | 250 | | |
| | | kompot owocowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | | |
| | Podwieczorek | Bułeczka maślana | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten | |
| | | mleko, masło, cukier, jajka, sól, mąka, drożdże | 90g | 58 | 90g | 58 | | |
| | | kawa inka | 150ml | 96 | 200ml | 108 | | |
| | | Razem | | 767 | Razem | 1047 | | |
| Wtorek | Śniadanie | Pasta z sera i kiełek z warzywami, herbata | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten | |
| | | twaróg półtłusty, kiełki | 40g | 31 | 50g | 39 | | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 57 | 30g | 69 | | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | | |
| | | | sałata, szczypiorek | 5g | 10g | 10g | 33 | |
| | | | herbata czarna z cytryną i sokiem | 150ml | 81 | 200ml | 107 | |
| | II Śniadanie | Owoc | | | | | | |
| | | kiwi lub mandarynka | 90g | 50 | 100g | 63 | | |
| | | woda z cytryną | 100ml | 64 | 120ml | 89 | | |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, seler, | |
| | | wywar mięsny, marchewka, pietruszka, ryż, śmietana 12%, | 200g | 123 | 300g | 185 | | |
| | | Kasza kuskus, pulpety w sosie surówka z kapusty białej z koprem i olejem lnianym | | | | | | |
| | | kuskus masło | 70g | 51 | 100g | 72 | | |
| | | szynka, przyprawy, cebula, czosnek, bułka jajko | 60g | 109 | 90g | 164 | | |
| | | kapusta biała, koper, olej lniany | 50g | 37 | 70g | 52 | | |
| | | truskawki | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | | |
| | Podwieczorek | Jabłko, sok multiwitamina | | | | | mleko i produkty pochodne | |
| | | jabłko | 130g | 103 | 130g | 103 | | |
| | | sok multiwitamina 1:1 z wodą | 150 ml | 33 | 200ml | 44 | | |
| | | Razem: | | 756 | Razem: | 1022 | | |
| Środa | Śniadanie | Kanapki z szynką i ogórkiem kiszonym | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja | |
| | | szynka | 20g | 58 | 50g | 73 | | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | | |
| | | | ogórek kiszony | 5g | 10 | 8g | 15 | |
| | | | herbata czarna | 150ml | 40 | 200ml | 53 | |
| | II Śniadanie | Owoc – jabłko, woda z cytryną i miętą | | | | | | |
| | | ½ jabłko | 90g | 110 | 120g | 126 | | |
| | | woda, cytryna, mięta | 150ml | 4 | 200ml | 4 | | |
| | Obiad | Zupa ogórkowa | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten | |
| | | wywar ziemniaki, marchewka, ogórek kiszony, natka pietruszki, śmietana 12% | 200g | 112 | 300g | 126 | | |
| | | Kopytka, kompot | | | | | | |
| | | ziemniaki, mąka, mąka ziemniaczana sól, jajko | 180g | 224 | 210g | 270 | | |
| | | kompot owocowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | | |
| | Podwieczorek | Jogurt owocowy | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, jaja | |
| | | jogurt owocowy | 90g | 109 | 90g | 109 | | |
| | | woda z pomarańczą | 150ml | 5 | 200ml | 6 | | |
| | | Razem: | | 808 | Razem: | 1067 | | |
| Czwartek | Śniadanie | Bułeczka z miodem | | | | | gluten, mleko i jego pochodne | |
| | | miód | 10g | 18 | 15g | 24 | | |
| | | bułeczka | 30g | 56 | 60g | 67 | | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | | |
| | | | herbatą owocową malinową | 150ml | 88 | 200ml | 113 | |
| | | II Śniadanie | Płatki na mleku | | | | | |
| | | mleko | 150ml | 50 | 200ml | 75 | | |
| | | płatki kukurydziane | 15g | 14 | 20g | 23 | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja | |
| | | wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, kapusta, makaron | 200g | 90 | 300g | 135 | | |
| | | Ziemniaki, podudzie z kurczaka, marchewka z groszkiem kompot śliwkowy | | | | | | |
| | | ziemniaki, masło | 200g | 289 | 350g | 505 | | |
| | | podudzie, przypraw | 200g | 289 | 350g | 505 | | |
| | | marchewka, groszek, masło | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | | |
| | Podwieczorek | Drożdżówka z jabłkiem, kawa inka | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten | |
| | | mąka, mleko, marchewka, cukier, cukier waniliowy, jajka, masło, jabłko, drożdże | 100g | 47 | 100g | 47 | | |
| | | kawa inka, mleko | 150ml | 4 | 200ml | 4 | | |
| | | Razem: | | 804 | Razem: | 1072 | | |
| Piątek | Śniadanie | Kanapki z serem żółtym, sałatą i szczypiorem | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, jaja | |
| | | ser żółty | 40g | 45 | 50g | 56 | | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | | |
| | | | sałata, szczypiorek | 8g | 4 | 12g | 5 | |
| | | | kakao | 150ml | 81 | 200ml | 107 | |
| | II Śniadanie | Owoc, herbata czarna z sokiem | | | | | | |
| | | ½ gruszki lub pomarańczy | 140g | 53 | 170g | 64 | | |
| | | herbata czarna z sokiem | 150ml | 14 | 200ml | 21 | | |
| | Obiad | Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten | |
| | | wywar mięsny, ziemniaki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki | 200g | 125 | 300g | 188 | | |
| | | Ryż z warzywami, ryba miruna smażona, surówka z kiszzonej kapusty kompot | | | | | | |
| | | ryż z warzywami (cukinia, cebula, papryka) | 175g | 259 | 200g | 296 | | |
| | | ryba miruna olej, jajko, bułka tarta | 175g | 259 | 200g | 296 | | |
| | | kiszona kapusta, marchewka, natka pietruszki, olej lniany | 175g | 259 | 200g | 296 | | |
| | | kompot owocowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | | |
| | Podwieczorek | Owoc | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten | |
| | | banan | 100g | 128 | 130g | 162 | | |
| | | sok multiwitamina | 150ml | 5 | 200ml | 6 | | |
| | | Razem: | | 752 | Razem: | 1039 | | |

...u nas liczy się jakość!



MNIAM "EKO SMYK"

CATERING

DLA ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI

www.ekosmyk.com