

www.ekosmyk.com
tel: 692 418 644



MNIAM "EKO SMYK" CATERING

Jadłospis

II 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 serem i warzywami | | | | | gluten, mleko i produkty pochodne |
| | | ser żółty złoty mazur | 40g | 60 | 50g | 83 | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | |
| | | ogórek świeży, szczypior | | | | | |
| | herbata czarna, cytryna | 100ml | 55 | 100ml | 55 | | |
| | | mleko, kakao | 150ml | 81 | 200ml | 107 | |
| | II Śniadanie | Owoc jabłko | | | | | |
| | | ½ jabłka | 150ml-145g | 74 | 200ml-190g | 96 | |
| | Obiad | Zupa ziemniaczana | | | | | gluten, seler, mleko i jego pochodne |
| | | wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziemniaki, kalafior, śmietana 12% | 185g | 89 | 280g | 146 | |
| | | Spaghetti | | | | | |
| | | makaron z sosem pomidorowo-mięsny | 160g | 182 | 220g | 250 | |
| | | kompot owocowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | |
| | Podwieczorek | Chałka z dżemem | | | | | mleko i jego pochodne, jajko, gluten |
| | | mąka, jajko, drożdże, mleko, sól, cukier, masło (dżem niskosłodzony) | 90g | 58 | 90g | 58 | |
| | | mleko 3,2%, kawa inka | 150ml | 96 | 200ml | 108 | |
| | | Razem | | 767 | Razem | 1047 | |
| Wtorek | Śniadanie | Bułka kajzerka z masłem i miodem, herbata czarna z cytryną, | | | | | gluten-mleko i jego pochodne |
| | | miód | 40g | 31 | 50g | 39 | |
| | | pieczywo mieszane | 30g | 57 | 40g | 69 | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | |
| | | herbata czarna, cukier, cytryna | 150ml | 81 | 200ml | 107 | |
| | II Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku | | | | | |
| | | płatki kukurydziane | 90g | 50 | 100g | 63 | |
| | | mleko | 100ml | 64 | 120ml | 89 | |
| | Obiad | Zupa kalafiorowa | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, seler, |
| | | wywar mięsny, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, śmietana 12% | 200g | 123 | 300g | 185 | |
| | | Kasza jęczmienna, pieczeń rzymska, ćwikła, kompot owocowy | | | | | |
| | | kasza jęczmienna masło | 70g | 51 | 100g | 72 | |
| | | szynka, przyprawy, jajko, bułka | 60g | 109 | 90g | 164 | |
| | | buraki, chrzan przyprawy | 50g | 37 | 70g | 52 | |
| | | truskawki, agrest, śliwka, | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | |
| | Podwieczorek | Budyń posypany czekoladą | | | | | mleko i produkty pochodne |
| | | budyń, mleko, cukier | 130g | 103 | 130g | 103 | |
| | | woda z cytryną | 150 ml | 33 | 200ml | 44 | |
| | | Razem: | | 756 | Razem: | 1022 | |
| Środa | Śniadanie | Parówka ketchup, herbata czarna z cytryną | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja |
| | | parówka | 20g | 58 | 50g | 73 | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | |
| | | ketchup | 5g | 10 | 8g | 15 | |
| | mleko herbata | 150ml | 40 | 200ml | 53 | | |
| | II Śniadanie | Owoc – kiwi, woda z pomarańczą | | | | | |
| | | kiwi | 90g | 110 | 120g | 126 | |
| | | woda, cytryna, mięta | 150ml | 4 | 200ml | 4 | |
| | Obiad | Zupa żurek | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten |
| | | wywar, zakwas, kielbasa, jajko | 200g | 112 | 300g | 168 | |
| | | Gołąbki bez zawijania kompot | | | | | |
| | | ryż paraboliczny, mięso mielone, cebula, kapusta, przyprawy, sos pomidorowy | 180g | 224 | 210g | 270 | |
| | | kompot owocowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | |
| | Podwieczorek | Kawa inka, rogalik | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, jaja |
| | | masło, mąka, jajko, proszek do pieczenia, miód | 50g | 109 | 75g | 163 | |
| | | mleko 3,2%, kawa inka | 150ml | 5 | 200ml | 6 | |
| | | Razem: | | 808 | Razem: | 1067 | |
| Czwartek | Śniadanie | Kanapki z szynką i warzywami herbata owocowa | | | | | gluten, mleko i jego pochodne |
| | | szynka konserwowa | 10g | 18 | 15g | 24 | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | |
| | | sałata, szczypior | | | | | |
| | herbata malinowa, cukier | 150ml | 88 | 200ml | 113 | | |
| | II Śniadanie | Płatki owsiane na mleku z granulą | | | | | |
| | | mleko 3,2% | 150ml | 50 | 200ml | 75 | |
| | | płatki owsiane, granula | 15g | 14 | 20g | 23 | |
| | Obiad | Zupa krem z białych warzyw z grzankami śmietaną 12% | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja |
| | | wywar mięsny, ziemniaki, marchewka, pietruszka, ogórek kiszony śmietana 18% | 200g | 90 | 300g | 135 | |
| | | Kuskus, roladki drobiowe nadziewane szpinakiem, surówka z marchwi | | | | | |
| | | kuskus | 200g | 289 | 350g | 505 | |
| | | filet, szpinak, cebula, przyprawy | | | | | |
| | | marchewka, jogurt naturalny | | | | | |
| | | kompot śliwkowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | |
| | Podwieczorek | Jogurt | | | | | |
| | | jogurt | 100g | 47 | 100g | 47 | |
| | | lemoniada | 150ml | 4 | 200ml | 4 | |
| | | Razem: | | 804 | Razem: | 1072 | |
| Piątek | Śniadanie | Kanapki z twarogiem i ryby, herbata z cytryną | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten, jaja |
| | | twaróg, ryba | 40g | 45 | 50g | 56 | |
| | | pieczywo mieszane | 25g | 56 | 30g | 67 | |
| | | masło | 3g | 20 | 5g | 33 | |
| | | sałata, szczypior | 8g | 4 | 12g | 5 | |
| | kakao, cukier, mleko | 150ml | 81 | 200ml | 107 | | |
| | II Śniadanie | Owoc | | | | | |
| | | kasza manna, sok malinowy | 140g | 53 | 170g | 64 | |
| | | herbata owocowa | 150ml | 14 | 200ml | 21 | |
| | Obiad | Zupa krupnik | | | | | mleko i produkty pochodne, gluten |
| | | wywar mięsny, marchewka, pietruszka, ziemniaki natka pietruszki, kasza jęczmienna | 208g | 164 | 312g | 247 | |
| | | Ziemniaki, ryba na parze, kiszona kapusta | | | | | |
| | | ziemniaki, masło | 175g | 387 | 200g | 465 | |
| | | ryba miruna, przyprawy | | | | | |
| | | kiszona kapusta, marchewka, przyprawy | | | | | |
| | | kompot owocowy | 150 ml | 37 | 200ml | 50 | |
| | Podwieczorek | Banan | | | | | |
| | | banan | 100g | 128 | 130g | 162 | |
| | | woda pomarańcza | 150ml | 5 | 200ml | 6 | |
| | | Razem: | | 994 | Razem: | 1283 | |

...u nas liczy się jakość!



MNIAM "EKO SMYK"

CATERING

DLA ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI

www.ekosmyk.com