

www.ekosmyk.com
tel: 692 418 644

MNIAM "EKO SMYK" CATERING

III TYDZIEŃ WRZESIEŃ 2020

Jadłospis



...u nas liczy się jakość!



MNIAM "EKO SMYK"

CATERING

DLA ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI

www.ekosmyk.com

Posiłek	Potrawa	Wielkość porcji dla dzieci 1-3	Energia [kcal]	Wielkość porcji dla dzieci 4-6	Energia [kcal]	Alergeny	
Poniedziałek	Śniadanie Kanałki z pasztetem i żurawiną, herbata owocowa, bawarka pasztet (wołowina, kurczak, karkówka, bułka, jajko, przyprawy) pieczywo mieszane masło żurawiana herbata owocowa bawarka	20g	64	30g	96	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	½ banana					-
		150ml-145g	74	200ml-190g	96		
	Obiad	Zupa koperkowa z zacierką wywar mięsny, koper, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki	185g	89	280g	146	gluten, seler, mleko i jego pochodne
		Spaghetti posypane serem, kompot owocowy makaron spaghetti, pomidory w puszcze, czosnek, cebula, olej rzepakowy, ser żółty, mięso szynka mielona kompot owocowy	160g 150 ml	182 37	220g 200ml	250 50	
Chałka z masłem mąka pszenna, mleko, masło, suche drożdże, cukier, szczypta soli		12g 5g 150ml	44 14 96	15g 8g 200ml	55 23 108		
Podwieczorek						mleko i produkty pochodne, gluten	
	Razem		767	Razem	1047		
Wtorek	Śniadanie Bułeczka z masłem dżemem dżem niskosłodzony bułka masło herbata z cytryną	40g	31	50g	39	mleko i produkty pochodne, gluten	
		25g	56	30g	67		
		3g	20	5g	33		
		150ml	88	200ml	113		
	II Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem kasza manna, jabłko mleko 3,2%	40g 100ml	40 17	50g 100ml	55 24	Mleko i jego pochodne -
		Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem wywar mięsny, marchew, pietruszka, natka pietruszki, kapusta młoda, koper	200g	123	300g	185	
	Obiad	Kasza jęczmienna, filet z kurczaka duszony na parze w sosie cebulowym, surówka z selera, kompot kasza jęczmienna, masłem filet drobiowy, przyprawy seler, śmietana 12%, przyprawy kompot owocowy	70g 60g 50g 150 ml	51 109 37 37	100g 90g 70g 200ml	72 164 52 50	mleko i produkty pochodne, gluten, seler,
		Mus owocowy, sok pomarańczowy mus (jabłko, marchew, banan)	130g	103	130g	103	
		sok pomarańczowy świeżo wyciskany z wodą 1:1	150 ml	33	200ml	44	
		Razem:	756	Razem:	1022		
Środa	Śniadanie Kanałki wiosenne, masło (jajko, pomidor, papryka ogórkami, szczypiorem, sałata masłowa) jajko, papryka, pomidor pieczywo mieszane masło ogórek + sałata masłowa + szczypiór herbata czarna z mlekiem 2%	40g	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 jabłko woda, cytryna, mięta	90g 150ml	110 4	120g 200ml	126 4	-
		Zupa krupnik wywar mięsny, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki	200g	112	300g	168	
	Obiad	Naleśniki z serem i dżemem niskosłodzonym (przedszkole 2 sztuki, żłobek 1/2szt) mleko, mąka, jajka, woda gazowana, ser półtłusty śmietana, cukier puder, dżem niskosłodzony	195g	247	260g	309	mleko i produkty pochodne, gluten
		Ciasto owsiane mąka pszenna, jajko, płatki owsiane, kakao	50g 150ml	109 45	75g 200ml	163 60	
	Podwieczorek						
	Razem:	808	Razem:	1067			
Czwartek	Śniadanie Kanałki z szynką, sałatą i pomidorem, herbata malinowa szynka z indyka pieczywo graham masło sałata masłowa pomidor herbata malinowa	15g	13	20g	17	gluten	
		25g	56	30g	67		
		3g	20	5g	33		
		10g	2	15g	3		
		20g	3	30g	4		
		150ml	88	200ml	113		
	II Śniadanie	Płatki jaglane na mleku z jabłkiem płatki jaglane mleko 2% jabłko	12g 180ml 30g	44 92 14	15g 200ml 50g	55 102 23	mleko i produkty pochodne, gluten
		Zupa krem z brokołu z grzankami brokuł, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, śmietana 18%	200g	90	300g	135	
	Obiad	Kasza gryczana, pulpety w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy kasza gryczana gotowana pulpet (mięso szynka, jajo, bułka, przyprawy, mąka) kapusta pekińska, kukurydza, olej lniany kompot śliwkowy	90g 60g 50g 150 ml	158 88 43 37	120g 90g 80g 200ml	212 132 69 50	mleko i produkty pochodne, gluten, jaja, seler,
		Jogurt jogurt owocowy bakoma woda z cytryną i miętą	100g 150ml	47 4	100g 200ml	47 4	
Razem:		804	Razem:	1072			
Piątek	Śniadanie Kanałka z pasta z ryby twarogu i kiełek, kakao na mleku ryba makrela, twaróg półtłusty, jogurt naturalny pieczywo mieszane masło kiełki rzodkiewki kakao na mleku 2%	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	½ pomarańczy herbata czarna z sokiem i cytryną herbata czarna z cytryną z sokiem	140g 150ml	53 14	170g 200ml	64 21	mleko i produkty pochodne,
		Zupa krem z pora z grzankami i natką pietruszki marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, koperek, chleb żytni, olej rzepakowy	200g 8g	125 39	300g 12g	188 59	
	Obiad	Ziemniaki i ryba miruna smażona na oleju rzepakowym, surówka z kiszzonej kapusty, kompot owocowy ziemniaki z masłem i koperkiem ryba miruna smażona na oleju rzepakowym (ryba, jajko, bułka tarta, przyprawy) kiszona kapusta + marchew, natka pietruszki, olej lniany kompot owocowy	70g 40g 50g 150 ml	51 37 40 37	100g 70g 80g 200ml	72 59 64 50	mleko i produkty pochodne, gluten, ryba
		Galaretkę trójbarwną galaretkę, truskawkowa, agrestowa, pomarańczowa herbata wieloowocowa	100g 150ml	128 5	130g 200ml	162 6	
		Razem:	752	Razem:	1039		