

www.ekosmyk.com

tel: 692 418 644

TYDZIEŃ I SIERPIEŃ 2020



# MNIAM "EKO SMYK" CATERING

## 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	<b>Kanapki z szynką sałatą i rzodkiewką, herbata z miodem i cytryną</b>						
		szynka konserwowa	20g	64	30g	96	gluten mleko i produkty pochodne	
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		ogórek	10g	2	20g	4		
	kakao	100ml	55	100ml	55			
	herbata czarna z cytryną i miodem	150ml	81	200ml	107			
	II Śniadanie	<b>banan</b>						
	½ banana			74		96	-	
	Obiad	<b>Jarzynowa z kaszą manną</b>		185g	89	280g	146	gluten, seler, mleko i jego pochodne
marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, fasolka szparagowa, kasza manna								
<b>Makaron świderki z serem białym i brzoskwinią, kompot owocowy</b>								
makaron świderki, twaróg półtłusty, brzoskwinia	160g	182	220g	250				
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczerek	<b>Owoc</b>						gluten mleko i jego pochodne	
arbuz	15g	58	15g	78				
woda z miętą i cytryną	150ml	96	200ml	108				
		<b>Razem</b>	<b>767</b>	<b>Razem</b>	<b>1047</b>			
Wtorek	Śniadanie	<b>Kanapki z serem żółtym i papryką ,szczypior</b>						
		szynka konserwowa	40g	31	50g	39	mleko i produkty pochodne, gluten	
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		pomidor, szczypior	5g	1	10g	2		
	herbata czarna z cytryną	150ml	88	200ml	113			
	II Śniadanie	<b>Płatki owsiane na mleku</b>					mleko i produkty pochodne	
	Płatki owsiane na mleku (mleko, płatki owsiane)	110g	67	140g	87			
	Obiad	<b>Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśowym zabieleną śmietaną 12%</b>		200g	123	300g	185	mleko i produkty pochodne, gluten, seler,
		dynia, ziemniaki, pietruszka, marchewka olej rzepakowy, natka pietruszki, śmietana 12%						
<b>Kasza kuskus kurczaka w sosie słodko-kwaśnym, fasolka szparagowa z bułką tartą</b>								
kasza kuskus z masłem		70g	51	100g	72			
filet z kurczaka, ananas, cebula, marchewka, por	60g	109	90g	164				
fasolka szparagowa, masło, bułka tarta	50g	37	70g	52				
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczerek	<b>Jogurt</b>						mleko i produkty pochodne	
jogurt	130g	103	130g	103				
sok pomarańczowy świeżo wyciskany z wodą 1:1	150 ml	33	200ml	44				
		<b>Razem:</b>	<b>756</b>	<b>Razem:</b>	<b>1022</b>			
Środa	Śniadanie	<b>Pieczywo parówki z szynki i ketchup</b>						
		parówki z szynki	40g	58	50g	73	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja	
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		ketchup łagodny	5g	10	8g	15		
	bawarka	150ml	40	200ml	53			
	II Śniadanie	<b>½ gruszki, herbata owocowa</b>					-	
	½ gruszki	90g	110	120g	126			
	herbata owocowa	150ml	4	200ml	4			
	Obiad	<b>Zupa żurek z jajkiem i kiełbasą</b>		200g	112	300g	168	mleko i produkty pochodne, gluten
zakwas, wywar, jajko, kiełbasa śmietana 18%, olej rzepakowy,								
<b>Makaron ze szpinakiem, kompot</b>								
makaron penne, szpinak, cebula, czosnek, śmietana 18%	195g	247	260g	309				
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczerek	<b>Ciastko Owsiane</b>						mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
mąka, proszek do pieczenia, jajko, masło, płatki owsiane, kawa inka	50g	109	75g	163				
		150ml	5	200ml	6			
		<b>Razem:</b>	<b>808</b>	<b>Razem:</b>	<b>1067</b>			
Czwartek	Śniadanie	<b>Bułeczka z masłem i dżemem</b>					gluten, mleko i jego pochodne, jaja	
		dżem niskosłodzony	25g	13	35g	17		
		bułeczka	35g	61	65g	72		
		masło	3g	20	5g	33		
	kakao	150ml	88	200ml	113			
	II Śniadanie	<b>Owoc - jabłko</b>					-	
	½ jabłka	12g	44	15g	55			
	Obiad	<b>Zupa ziemniaczana zabieleną śmietaną 12%</b>		200g	90	300g	135	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja
		ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%						
		<b>Kasza gryczana, klops z brokułem w sosie pieczeniowym</b>						
kasza gryczana		90g	158	120g	212			
pieczeń rzymska (mięso szynka, filet drobiowy, jajko, bułka)		60g	88	90g	132			
surówka Marchewka gotowana	50g	43	80g	69				
kompot śliwkowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczerek	<b>Owoc brzoskwinia</b>					-		
brzoskwinia	100g	47	100g	47				
woda z miętą i cytryną	150ml	4	200ml	4				
		<b>Razem:</b>	<b>804</b>	<b>Razem:</b>	<b>1072</b>			
Piątek	Śniadanie	<b>Kanapki z pastą z serem i rzodkiewką, szczypior, sałata</b>					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
		ser biały, śmietana, rzodkiewka	23g	45	24g	56		
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		sałata zielona, szczypior	8g	4	12g	5		
		kakao	150ml	81	200ml	107		
	II Śniadanie	<b>Arbuz</b>					mleko i produkty pochodne,	
	arbuz	140g	53	170g	64			
	herbata z cytryną i miodem	150ml	14	200ml	21			
	Obiad	<b>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną 12%</b>		200g	125	300g	188	mleko i produkty pochodne, gluten, ryba
pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, seler, por, ryż zabieleną śmietaną 12%								
<b>Ziemniaki i ryba miruna na parze, kapusta kiszona</b>								
ziemniaki z masłem		70g	51	100g	72			
ryba miruna, marchew, cebula, por, bułka, jajko	90g	77	150g	123				
kapusta kiszona								
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczerek	<b>Chałka z masłem kawa inka</b>					mleko i produkty pochodne, gluten		
chałka( mąka, jajka, drożdże, cukier	100g	128	130g	162				
kawa inka (mleko, kawa zbożowa)	150ml	5	200ml	6				
		<b>Razem:</b>	<b>752</b>	<b>Razem:</b>	<b>1039</b>			