

www.ekosmyk.com

tel: 692 418 644

MNIAM "EKO SMYK" CATERING

III TYDZIEŃ PAŹDZIERNIK 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	Kanapki z pasztetem i żurawiną, herbata owocowa, bawarka						
		pasztet (wołowina, kurczak, karkówka, bułka, jajko, przyprawy)	20g	64	30g	96	Gluten mleko i produkty pochodne	
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		żurawiana	10g	2	20g	4		
	herbata owocowa	100ml	55	100ml	55			
	II Śniadanie	½ banana						
		½ banana	150ml-145g	74	200ml-190g	96	-	
	Obiad	Zupa koperkowa z zacierką						gluten, seler, mleko i jego pochodne
		wywar mięsny, koper, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki	185g	89	280g	146		
Makaron z sosem karbonara, kompot owocowy								
Podwieczorek	makaron kokardki, śmietana, szynka konserwowa, ser żółty	160g	182	220g	250			
	kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
	Chałka z masłem					mleko i produkty pochodne, gluten		
	mąka pszenna, mleko, masło, suche drożdże, cukier, szczypta soli	12g	44	15g	55			
masło	5g	14	8g	23				
kawa inka	150ml	96	200ml	108				
			Razem	767	Razem	1047		
Wtorek	Śniadanie	Bułeczka z masłem i słodkim serkiem					mleko i produkty pochodne, gluten	
		ser półtłusty, śmietana, cukier waniliowy	40g	31	50g	39		
		bułka	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
	II Śniadanie	½ jabłka					Mleko i jego pochodne -	
		½ jabłka	40g	40	50g	55		
	Obiad	herbata malinowa	100ml	17	100ml	24		
		Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem					mleko i produkty pochodne, gluten, seler,	
		wywar mięsny, marchew, pietruszka, natka pietruszki, kapusta młoda, koper	200g	123	300g	185		
		Ryż, filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym, marchewka ze śmietaną, kompot						
ryż masłem		70g	51	100g	72			
filet drobiowy, przeprawy, marchewka, papryka, ananas, cebula	60g	109	90g	164				
marchewka, śmietana 12%, przyprawy	50g	37	70g	52				
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczorek	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	Kanapki wiosenne: masło, jajko, pomidor, papryka ogórkiem, szczypiorem, sałata masłowa					mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja	
		jajko, papryka, pomidor	40g	58	50g	73		
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		ogórek + sałata masłowa + szczypior	5g	10	8g	15		
	herbata czarna z mlekiem 2%	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 krupnik					mleko i produkty pochodne, gluten	
wywar mięsny, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki		200g	112	300g	168			
Kopytka z masłem (przedszkole 8szt, żłobek 6szt)								
ziemniaki, mąka, jajka, woda	195g	247	260g	309				
Podwieczorek	Ciasto owsiane							
	mąka pszenna, jajko, płatki owsiane	50g	109	75g	163			
kakao	150ml	45	200ml	60				
			Razem:	808	Razem:	1067		
Czwartek	Śniadanie	Kanapki z szynką, sałatą i pomidorem, herbata malinowa					gluten	
		szynka z indyka	15g	13	20g	17		
		pieczywo graham	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		sałata masłowa	10g	2	15g	3		
		pomidor	20g	3	30g	4		
	herbata malinowa	150ml	88	200ml	113			
	II Śniadanie	Płatki jaglane na mleku z jabłkiem					mleko i produkty pochodne, gluten	
		płatki jaglane	12g	44	15g	55		
		mleko 2%	180ml	92	200ml	102		
jabłko	30g	14	50g	23				
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z grzankami					mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja		
	ziemniaki, pietruszka, seler, por, olej rzepakowy, śmietana 18%	200g	90	300g	135			
	Kasza gryczana, pulpety w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy							
	kasza gryczana gotowana	90g	158	120g	212			
	pulpet (mięso szynka, jajo, bułka, przyprawy, mąka)	60g	88	90g	132			
kapusta pekińska, kukurydza, olej lniany	50g	43	80g	69				
kompot śliwkowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczorek	Jogurt					Mleko i jego pochodne -		
	jogurt owocowy bakoma	100g	47	100g	47			
woda z cytryną i miętą	150ml	4	200ml	4				
			Razem:	804	Razem:	1072		
Piątek	Śniadanie	Kanapka z pasta z ryby twarogu i kiełek, kakao na mleku					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
		ryba makrela, twaróg półtłusty, jogurt naturalny	40g	45	50g	56		
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
		kiełki rzodkiewki	8g	4	12g	5		
	kakao na mleku 2%	150ml	81	200ml	107			
	II Śniadanie	½ pomarańczy herbata czarna z sokiem i cytryną					mleko i produkty pochodne,	
		½ pomarańczy	140g	53	170g	64		
	herbata czarna z cytryną z sokiem	150ml	14	200ml	21			
	Obiad	Zupa krem z pora z grzankami i natką pietruszki					mleko i produkty pochodne, gluten, ryba	
marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, koperek,		200g	125	300g	188			
chleb żytni, olej rzepakowy		8g	39	12g	59			
Ziemniaki i ryba miruna smażona na oleju rzepakowym, surówka z kiszzonej kapusty, kompot owocowy								
ziemniaki z masłem i koperkiem		70g	51	100g	72			
ryba miruna smażona na oleju rzepakowym (ryba, jajko, bułka tarta, przyprawy)	40g	37	70g	59				
kiszona kapusta + marchew, natka pietruszki, olej lniany	50g	40	80g	64				
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczorek	Sorbet jabłkowo-gruszkowy zalany cienką warstwą galaretki					mleko i produkty pochodne, gluten		
	jabłko, gruszka, galaretka	100g	128	130g	162			
herbata wieloowocowa	150ml	5	200ml	6				
			Razem:	752	Razem:	1039		