

www.ekosmyk.com

tel: 692 418 644

MNIAM "EKO SMYK" CATERING

IV TYDZIEŃ PAŹDZIERNIK 2020

Jadłospis

Posiłek	Potrawa	Wielkość porcji dla dzieci 1-3	Energia [kcal]	Wielkość porcji dla dzieci 4-6	Energia [kcal]	Alergeny	
Poniedziałek	Kanapki z szynką i warzywami, herbata z cytryną i miodem						
	szynka konserwowa	20g	17	25g	21	mleko i produkty pochodne, gluten	
	pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
	masło	3g	20	5g	33		
	ogórek	20g	3	30g	4		
	kiełki rzodkiewki	8g	4	12g	5		
	herbata z cytryną i miodem	150ml	81	200ml	107		
	II Śniadanie	Płatki na mleku					mleko i produkty pochodne, gluten
		płatki kukurydziane	10g	40	15g	60	
		mleko 2%	150ml	77	200ml	102	
Obiad	Zupa jarzynowa zbielana śmietaną 12%					mleko i produkty pochodne, gluten, seler	
	marchew, pietruszka, seler, zacierka, śmietana 18%, koper	200g	71	300g	107		
	Spaghetti z sosem pomidorowo-mięsny						
	makaron, mięso szynka, pomidory tarta, czosnek, cebula	150g	253	220g	363		
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	Owoc – banan + sok jabłkowy					-	
	Banan	25g	75	31g	94		
	Sok jabłkowy 1:1 z wodą	150ml	40	200ml	53		
	Razem		793	Razem	1093		
Wtorek	Kanapki z pastą z sera rzodkiewki, warzywami, kawa zbożowa na mleku					mleko i produkty pochodne, gluten, ryba	
	twaróg półtłusty, rzodkiewka, jogurt naturalny,	40g	66	50g	83		
	pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
	masło	3g	20	5g	33		
	sałata, szczypior	20g	3	30g	4		
	kawa zbożowa na mleku 2%	150ml	88	200ml	113		
	II Śniadanie	Owoc - jabłko					-
		½ jabłka	80g	76	140g	133	
		herbata czarna z cytryną i sokiem malinowym	150ml	30	200ml	43	
	Obiad	Zupa krem z marchwi i pomarańczy groszkiem ptysiowym					mleko i produkty pochodne, gluten,
wywar, marchewka, pomarańcza, groszek ptysiowy		180g	64	270g	96		
groszek ptysiowy		5g	24	10g	48		
Ziemniaki, kotlet mielony, ćwikła, kompot							
ziemniaki z masłem		70g	80	100g	114		
mięso z szynki, cebula, bułka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy	80g	68	95g	81			
ćwikła (burak, chrzan, przyprawy)	50g	39	70g	55			
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	Jogurt owocowy					mleko i produkty pochodne	
	jogurt owocowy	150g	93	150g	93		
	sok jabłkowy z wodą 1:1	150ml	33	200ml	44		
	Razem:		777	Razem:	1057		
Środa	Parówki z ketchupem, pieczywo, herbata z cytryną					mleko i produkty pochodne, gluten,	
	parówka 98% mięsa	20g	64	25g	79		
	pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
	masło	3g	20	5g	33		
	ketchup	4g	7	5g	10		
	herbata czarna, miód, cytryna	150ml	81	200ml	107		
	II Śniadanie	Kasza manna z bananem					mleko i produkty pochodne
		kasza manna	10g	35	15g	53	
		mleko 2%	150ml	77	200ml	102	
		banan	30g	14	45g	21	
Obiad	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem zbielana śmietaną 12%					mleko i produkty pochodne, gluten	
	wywar, makaron drobny, marchew, pietruszka, brokuł, kalafior natka pietruszki, śmietana 12%	200g	119	300g	179		
	Risotto						
	ryż paraboliczny, filet z kurczaka, cebula, cukinia, papryka, marchewka	62g	216	95g	281		
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	Mafina z nadzieniem jagodowym					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
	mąka, jajka, cukier, mleko, powidło jagodowe	100g	46	100g	46		
	kawa zbożowa	150ml	5	200ml	6		
	Razem:		807	Razem:	1087		
Czwartek	Bułeczka z dżemem + kakao					mleko i produkty pochodne, gluten	
	dżem niskosłodzony	40g	31	50g	39		
	bułeczka	33g	60	42g	72		
	masło	3g	20	5g	33		
	kakao na mleku 2%	150ml	5	200ml	6		
	II Śniadanie	Owoc – gruszka					mleko i produkty pochodne, gluten
		½ gruszki	140g	96	160g	110	
		herbata z cytryną i sokiem malinowym	150ml	30	200ml	43	
	Obiad	Zupa krem z pora z grzankami					mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jajko
		por, pietruszka, seler, natka pietruszki, śmietana 12%, grzanki	200g	85	300g	128	
Kasza jęczmienna gulasz drobiowy, mini marchewki, kompot							
kasza jęczmienna, masło,		70g	78	110g	123		
wywar, filet z kurczaka, warzywa, śmietana 12%		90g	69	120g	92		
mini marchewka, masło	50g	23	80g	37			
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	Owoc jabłko					-	
	jabłko	65g	131	90g	181		
	sok pomarańczowy 1:1 z wodą	150ml	88	200ml	113		
	Razem:		753	Razem:	1027		
Piątek	kanapka z twarogiem i kiełkami + pomidor					mleko i produkty pochodne, gluten	
	twaróg półtłusty, jogurt naturalny	30g	45	40g	60		
	kiełki + pomidor	5g	8	10g	16		
	pieczywo mieszane	25g	56	30g	67		
	masło	3g	20	5g	33		
	II Śniadanie	Owoc					-
		½ jabłka	12g	44	15g	55	
		woda z cytryną	150ml	5	200ml	6	
	Obiad	Zupa krupnik					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja
		wywar, marchewka, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka pietruszki	200g	125	300g	188	
Pierogi ruskie 5 szt. żłobek, 6 szt. przedszkole z masłem							
ziemniaki twaróg biały, cebula, jajko, mąka pszenna		125g	189	150g	273		
kiszona kapusta z natką pietruszki z olejem lnianym tłoczonym na zimno		50g	70	80g	112		
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	Galaretką kolorową (krojona w kostkę)					-	
	galaretka: truskawkowa, pomarańczowa, agrestowa, wiśniowa, cytrynowa	100g	85	120	126		
	woda z miętą i cytryną	150ml	80	150ml	80		
	Razem:		875	Razem:	1195		

...u nas liczy się jakość!



MNIAM "EKO SMYK"

CATERING

DLA ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI

www.ekosmyk.com