

www.ekosmyk.com  
tel: 692 418 644



# MNIAM "EKO SMYK" CATERING

## Jadłospis

IV TYDZIEŃ LUTY 2021



...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 pasztetem i żurawiną, herbata owocowa, bawarka</b>					
		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			
Poniedziałek	II Śniadanie	herbata owocowa	100ml	55	100ml	55	
		bawarka	150ml	81	200ml	107	
Poniedziałek	Obiad	<b>½ banana</b>					
		½ banana	150ml-145g	74	200ml-190g	96	
		<b>Zupa koperkowa z zacierką</b>					
		wywar mięsny, koper, marchew, pietruszka, seler, zacierka	185g	89	280g	146	
Poniedziałek	Podwieczorek	<b>Makaron z szpinakiem</b>					
		makaron kokardki, śmietana, szpinak, cebula, przyprawy	160g	182	220g	250	mleko i produkty pochodne, gluten
		kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50	
		<b>Drożdżówka z serem</b>					
mąka pszenna, mleko, masło, suche drożdże, cukier, szczypta soli, ser dżem niskosłodzony	12g 5g 150ml	44 14 96	15g 8g 200ml	55 23 108			
			<b>Razem</b>	<b>767</b>	<b>Razem</b>	<b>1047</b>	
Wtorek	Śniadanie	<b>Bułeczka z masłem i słodkim serem</b>					
		ser półtłusty, śmietana, cukier waniliowy	40g	31	50g	39	mleko i produkty pochodne, gluten
		bułka	25g	56	30g	67	
		masło	3g	20	5g	33	
mleko	150ml	88	200ml	113			
Wtorek	II Śniadanie	<b>½ jabłka</b>					
		½ jabłka	40g	40	50g	55	Mleko i jego pochodne -
Wtorek	Obiad	herbata milionowa	100ml	17	100ml	24	
		<b>Zupa kapuśniak z koperkiem</b>					
		wywar mięsny, marchew, pietruszka, natka pietruszki, kapusta młoda, koper	200g	123	300g	185	mleko i produkty pochodne, gluten, seler,
		<b>Ryż, filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym, marchewka ze śmietaną, kompot</b>					
ryż masłem	70g	51	100g	72			
filet drobiowy, przepary, marchewka, papryka, ananas, cebula	60g	109	90g	164			
Wtorek	Podwieczorek	marchewka, śmietana 12%, przyprawy	50g	37	70g	52	
		kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50	
		<b>Mus owocowy, sok pomarańczowy</b>					
		mus (jabłko, marchew, banan)	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>Kanapki wiosenne: masło (jajko, pomidor, papryka ogórkiem, szczypiorem, sałata masłowa)</b>					
		jajko, papryka, pomidor	40g	58	50g	73	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja
		pieczywo mieszane	25g	56	30g	67	
		masło	3g	20	5g	33	
ogórek + sałata masłowa + szczypior	5g	10	8g	15			
Środa	II Śniadanie	herbata czarna z mlekiem 2%	150ml	40	200ml	53	
		<b>Owoc – jabłko, woda z cytryną i miętą</b>					
Środa	Obiad	½ jabłko	90g	110	120g	126	mleko i produkty pochodne, gluten
		woda, cytryna, mięta	150ml	4	200ml	4	
		<b>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielaną śmietaną</b>					
		wywar mięsny buraki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 12%	200g	112	300g	168	
Środa	Podwieczorek	<b>Kopytka polane masłem ( przedszkole 7 szt., żłobek 6 szt.)</b>					
		ziemniaki, mąka, mąka ziemniaczana, woda, jaja	195g	247	260g	309	
			<b>Razem:</b>	<b>808</b>	<b>Razem:</b>	<b>1067</b>	
Czwartek	Śniadanie	<b>Kanapki z szynką, sałata i pomidorem, herbata malinowa</b>					
		szynka z indyka	15g	13	20g	17	gluten
		pieczywo graham	25g	56	30g	67	
		masło	3g	20	5g	33	
Czwartek	II Śniadanie	sałata masłowa	10g	2	15g	3	
		herbata malinowa	20g	3	30g	4	
Czwartek	Obiad	<b>Płatki jaglane na mleku z jabłkiem</b>					
		płatki jaglane	12g	44	15g	55	mleko i produkty pochodne, gluten
		mleko 2%	180ml	92	200ml	102	
		jabłko	30g	14	50g	23	
<b>Zupa krem z groszku zielonego z grzankami</b>							
Czwartek	Podwieczorek	groszek zielony, pietruszka, seler, marchewka, olej rzepakowy, śmietana 18%	200g	90	300g	135	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja
		<b>Kasza gryczana, pulpety w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy</b>					
		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			
			<b>Razem:</b>	<b>804</b>	<b>Razem:</b>	<b>1072</b>	
Piątek	Śniadanie	<b>Jogurt</b>					
		jogurt owocowy bakoma	100g	47	100g	47	mleko i jego pochodne -
		woda z cytryną i miętą	150ml	4	200ml	4	
		<b>Kanapka z pasta z jajek twarogu i kiefek, kakao na mleku</b>					
jajka, twaróg półtłusty, jogurt naturalny	40g	45	50g	56	mleko i produkty pochodne, gluten, jaja		
pieczywo mieszane	25g	56	30g	67			
masło	3g	20	5g	33			
kiefki rzodkiewki	8g	4	12g	5			
Piątek	II Śniadanie	kakao na mleku 2%	150ml	81	200ml	107	
		<b>½ pomarańczy herbata czarna z sokiem i cytryną</b>					
Piątek	Obiad	½ pomarańczy	140g	53	170g	64	mleko i produkty pochodne,
		herbata czarna z cytryną z sokiem	150ml	14	200ml	21	
		<b>Zupa krem z cebuli z grzankami i natką pietruszki</b>					
		marchew, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, koperek, chleb żytni, olej rzepakowy	200g	125	300g	188	
<b>Ziemniaki i ryba miruna smażona na oleju rzepakowym, surówka z kiszzonej kapusty, kompot owocowy</b>							
ziemniaki z masłem i koperkiem	70g	51	100g	72	mleko i produkty pochodne, gluten, ryba		
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			
			<b>Razem:</b>	<b>752</b>	<b>Razem:</b>	<b>1039</b>	
Piątek	Podwieczorek	<b>Budyń waniliowy z pieczątką z czekolady</b>					
		mleko, budyń, czekolada mleczna z gorzką mieszaną	100g	128	130g	162	mleko i produkty pochodne, gluten
herbata wieloowocowa	150ml	5	200ml	6			