



## Jadłospis

IV TYDZIEŃ KWIECIEŃ 2021

Posiłek	Potrawa	Wielkość porcji dla dzieci 1-3	Energia [kcal]	Wielkość porcji dla dzieci 4-6	Energia [kcal]	Alergeny	
Poniedziałek	<b>Śniadanie</b> <b>Kanapki z pasztetem sałata, szczypiior, papryka herbata czarna z cytryną</b> mięso, szynka, kurczak, wołowina, bułka, jajko pieczywo mieszane masło sałata, papryka, szczypiior herbata czarna, cytryna lemoniada	40g	58	50g	79	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		
	<b>II Śniadanie</b> <b>Gruszka</b> ½ gruszka	150ml-145g	74	200ml-190g	96	-	
	<b>Obiad</b>	<b>Zupa krupnik</b> wywar mięsny, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, kasza jęczmienna	185g	89	280g	146	gluten, seler, mleko i jego pochodne
		<b>Risotto + kompot</b> ryż paraboliczny, kurczak, cukinia, papryka, cebula kompot owocowy	160g 150 ml	182 37	220g 200ml	250 50	
		<b>Owoc</b> pomarańcza sok jabłkowy 1:1 z wodą	90g 150ml	58 96	90g 200ml	58 108	
<b>Podwieczorek</b>						mleko i produkty pochodne, gluten	
		<b>Razem</b>	<b>767</b>	<b>Razem</b>	<b>1047</b>		
Wtorek	<b>Śniadanie</b> <b>Kanapki z miodem, herbata czarna z cytryną</b> miód pieczywo mieszane masło herbata czarna z cytryną	40g	31	50g	39	mleko i produkty pochodne, gluten	
		25g	56	30g	67		
		3g	20	5g	33		
		150ml	88	200ml	113		
	<b>II Śniadanie</b> <b>Kasza manna z sokiem malinowym</b> kasza manna, sok malinowy mleko	50g	50	60g	63	-	
		100ml	17	120ml	24		
	<b>Obiad</b>	<b>Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym</b> wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, seler, por, pietruszka, śmietana 12%, groszek ptysiowy	200g	123	300g	185	mleko i produkty pochodne, gluten, seler,
		<b>Kasza jęczmienna, gulasz drobiowy, surówka z kapusty białej z koprem i olejem lnianym</b> kasza jęczmienna, masło filet z kurczaka, przyprawy, cebula kapusta biała, koper, olej lniany truskawki	70g 60g 50g 150 ml	51 109 37 37	100g 90g 70g 200ml	72 164 52 50	
		<b>Drożdżówka z jabłkiem, kawa inka</b> mąka, drożdże, cukier, jajka, jabłko mleko, kawa inka	130g 150 ml	103 33	130g 200ml	103 44	
		<b>Razem:</b>	<b>756</b>	<b>Razem:</b>	<b>1022</b>		
Środa	<b>Śniadanie</b> <b>Kanapki z pastą jajeczną z pomidorem, sałata, kakao</b> jajka, jogurt naturalny, przyprawy pieczywo mieszane masło pomidor, sałata mleko 2%, kakao	20g	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		
	<b>II Śniadanie</b> <b>Owoc – jabłko, woda z cytryną i miętą</b> ½ jabłka woda, cytryna, mięta	70g	90	90g	110	-	
		150ml	4	200ml	4		
	<b>Obiad</b>	<b>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%</b> wywar buraki, marchewka, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%	200g	112	300g	168	mleko i produkty pochodne, gluten
		<b>Makaron ze szpinakiem, kompot</b> makaron kokardki, szpinak, czosnek, śmietana, przyprawy kompot owocowy	180g 150 ml	320 37	210g 200ml	360 50	
		<b>Podwieczorek</b> <b>Mus owocowy</b> banan, brzoskwinia, marchewka sok wieloowocowy Sante	50g 200ml	109 86	75g 200ml	163 86	
<b>Razem:</b>	<b>942</b>	<b>Razem:</b>	<b>1182</b>				
Czwartek	<b>Śniadanie</b> <b>Kanapka z szynką, z warzywami, herbata owocowa</b> szynka pieczywo mieszane masło ogórek, szczypiior, papryka herbatą owocową malinową	10g	18	15g	24	gluten, mleko i jego pochodne	
		25g	56	30g	67		
		3g	20	5g	33		
		150ml	88	200ml	113		
		<b>Banan</b> lemoniada ½ banana	150ml 15g	50 14	200ml 20g		75 23
	<b>Obiad</b>	<b>Zupa krem z brokołu z grankami</b> wywar mięsny, brokuł, marchew, pietruszka, seler, śmietana 18%, grzanki	200g	90	300g	135	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja
		<b>Kasza kus-kus, pieczeń rzymska w sosie, ćwikła, kompot śliwkowy</b> kasza kus-kus mięso, szynka, bułka, jajka, przyprawy buraki, chrzan, sok z cytryny, przyprawy kompot śliwkowy	200g 150 ml	289 37	350g 200ml	505 50	
		<b>Podwieczorek</b> <b>Jogurt owocowy</b> jogurt lemoniada	100g 150ml	47 4	100g 200ml	47 4	
	<b>Razem:</b>	<b>804</b>	<b>Razem:</b>	<b>1072</b>			
	Piątek	<b>Śniadanie</b> <b>Kanapki z serem żółtym, sałata i szczypiorem</b> ser żółty pieczywo mieszane masło sałata, szczypiior kakao	40g	45	50g	56	mleko i produkty pochodne, gluten, jaja
25g			56	30g	67		
3g			20	5g	33		
150ml			81	200ml	107		
<b>II Śniadanie</b> <b>Owoc, herbata czarna z sokiem</b> ½ gruszki lub pomarańczy herbata czarna z sokiem		140g	53	170g	64	-	
		150ml	14	200ml	21		
<b>Obiad</b>		<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> wywar mięsny, pomidory tarte, marchewka, pietruszka, natka pietruszki śmietana 12%, makaron mała muszelka	200g	125	300g	188	mleko i produkty pochodne, gluten
	<b>Ryba Miruna smażona, ziemniaki, kiszona kapusta, kompot</b> ziemniaki, masło ryba miruna, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy kiszona kapusta, marchewka, natka pietruszki, olej lniany przyprawy kompot owocowy	300g	327	390g	401		
<b>Podwieczorek</b> <b>Budyń z pieczętką</b> budyń, mleko sok multiwitamina	100g 200ml	128 86	130g 200ml	162 86	mleko i produkty pochodne,		
<b>Razem:</b>	<b>1015</b>	<b>Razem:</b>	<b>1299</b>				

...u nas liczy się jakość!



MNIAM "EKO SMYK"  
CATERING

DLA ŻŁOBKÓW I PRZEDSZKOLI

www.ekosmyk.com