

www.ekosmyk.com
tel: 692 418 644



MNIAM "EKO SMYK" CATERING

Jadłospis

V TYDZIEŃ WRZESIEŃ 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	Kanapki z paszтетem i żurawiną, herbata owocowa, bawarka						
		paszтет (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		80	71	80	71	-	
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką	wywar mięsny, koper, marchew, pietruszka, seler, zacierka	185g	89	280g	146	gluten mleko i produkty pochodne	
		Makaron z szpinakiem						
		makaron kokardki, śmietana, szpinak, cebula, przyprawy	160g	182	220g	250		
Podwieczorek	Drożdźówka z serem	kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50	mleko i produkty pochodne, gluten	
		mąka pszenna, mleko, masło, suche drożdże, cukier, szczypta soli, ser	12g	44	15g	55		
		dżem niskosłodzony	5g	14	8g	23		
	kawa inka	150ml	96	200ml	108			
			Razem:	848	Razem:	1065		
Wtorek	Śniadanie	Buřeczka z masłem i słodkim serem					mleko i produkty pochodne, gluten	
		ser półtłusty, śmietana, cukier waniliowy	40g	31	50g	39		
		buřka	25g	56	30g	67		
		masło	3g	20	5g	33		
	II Śniadanie	½ gruszka						
		½ gruszki		40g	40	50g	55	-
Obiad	Zupa kapuśniak z koperkiem	wywar mięsny, marchew, pietruszka, natka pietruszki, kapusta młoda, koper	200g	123	300g	185	mleko i produkty pochodne, gluten, seler,	
		Kasza gryczana, gulasz drobiowy, seler z rodzynkami ze śmietaną, kompot						
		kasza gryczana masłem	70g	51	100g	72		
		filet drobiowy, przepary, marchewka, cebula	60g	109	90g	164		
		seler, rodzynki 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,	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 barszcz czerwony z ziemniakami zabielaną śmietaną	wywar mięsny buraki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 12%	200g	112	300g	168	mleko i produkty pochodne, gluten	
		Zapiekanek ziemniaczana z warzywami i mięsem z sosem beszamel kompot						
		ziemniaki, filet z indyka, brokuł, cukinia, marchewka, kalafior, cebula, sos truskawki, cukier	195g	247	260g	309		
Podwieczorek	Budyń z pieczętką, woda z cytryną	mleko, żółtko, waniliowy, masło, łyżka mąki ziemniaczanej, czekolada	120g	122	120g	122	mleko i produkty pochodne, jaja	
		woda z cytryną	150ml	6	200ml	9		
			Razem:	823	Razem:	969		
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		
		tomat	20g	3	30g	4		
	herbata malinowa	150ml	88	200ml	113			
	II Śniadanie	Płatki jaglane na mleku z jabłkiem	płatki jaglane	12g	44	15g	55	mleko i produkty pochodne, gluten
			mleko 2%	180ml	92	200ml	102	
			jabłko	30g	14	50g	23	
Obiad	Zupa krem z groszku zielonego z grzankami	groszek zielony, pietruszka, seler, marchewka olej rzepakowy, śmietana 18%	200g	90	300g	135	mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja	
		Kasza bulgur, pulpety w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy						
		kasza bulgur gotowana	90g	158	120g	212		
		pulpet (mięso szynka, jajo, buřka, przyprawy, mąka)	60g	88	90g	132		
		kapusta pekińska, kukurydza, olej lniany	50g	43	80g	69		
kompot śliwkowy	150 ml	37	200ml	50				
Podwieczorek	Jogurt	jogurt owocowy Bakoma	100g	47	100g	47	Mleko i jego pochodne -	
		woda z cytryną i miętą	150ml	6	200ml	9		
			Razem:	804	Razem:	1072		
Piątek	Śniadanie	Kanapka z pasta z jajek twarogu i kiełk, kakao na mleku					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
		jajka, 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						
		½ pomarańczy		140g	53	170g	64	mleko i produkty pochodne,
		herbata czarna z cytryną z sokiem		150ml	14	200ml	21	
	Obiad	Zupa krem z pora z grzankami i natką pietruszki	wywar, por, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koper, chleb żytni, olej rzepakowy	200g	125	300g	188	mleko i produkty pochodne, gluten, ryba
Ziemniaki i ryba miruna smażona na oleju rzepakowym, surówka z kiszanej kapusty, kompot owocowy								
ziemniaki z masłem i koperkiem			70g	51	100g	72		
ryba miruna smażona na oleju rzepakowym (ryba, jajko, buřka 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	Owoc	banan	130g	116	140g	125	mleko i produkty pochodne, gluten	
		herbata wieloowocowa	150ml	5	200ml	6		
			Razem:	723	Razem:	976		