

www.ekosmyk.com  
tel: 692 418 644



# MNIAM "EKO SMYK" CATERING

## Jadłospis

II TYDZIEŃ MAJ 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	
	herbata owocowa	100ml	55	100ml	55		
	II Śniadanie	<b>½ banana</b>					
	½ banana	150ml-145g	74	200ml-190g	96	-	
	Obiad	<b>Zupa ryżowa z warzywami</b>					mleko i produkty pochodne, gluten
		wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ryż	185g	89	280g	146	
<b>Makaron z sosem karbonara, kompot owocowy</b>							
makaron kokardki, śmietana, szynka konserwowa, ser żółty	160g	182	220g	250			
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	<b>Chałka z dżemem</b>					mleko i produkty pochodne, gluten	
mąka pszenna, mleko, masło, suche drożdże, cukier, szczypta soli	12g	44	15g	55			
dżem niskosłodzony	5g	14	8g	23			
kawa inka	150ml	96	200ml	108			
		<b>Razem</b>	<b>767</b>	<b>Razem</b>	<b>1047</b>		
Wtorek	Śniadanie	<b>Bułeczka z masłem i słodkim serkiem</b>					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	<b>½ jabłka</b>					Mleko i jego pochodne -
	½ jabłka	40g	40	50g	55		
	herbata milionowa	100ml	17	100ml	24		
	Obiad	<b>Zupa z kalafiorowa i ziemniakami posypana koperkiem</b>					mleko i produkty pochodne, gluten, seler,
		wywar mięsny, marchew, pietruszka, ziemniaki, kalafior, koper	200g	123	300g	185	
		<b>Ryż, filet z kurczaka nadziewany szpinakiem w sosie własnym, surówka z selera</b>					
ryż z masłem		70g	51	100g	72		
filet drobiowy, przepary, szpinak		60g	109	90g	164		
seler, śmietana 12%, przyprawy	50g	37	70g	52			
kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50			
Podwieczorek	<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>					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 + szczypiorek	5g	10	8g	15	
	herbata czarna z mlekiem 2%	150ml	40	200ml	53		
	II Śniadanie	<b>Owoc – jabłko, woda z cytryną i miętą</b>					-
	½ jabłko	90g	110	120g	126		
	woda, cytryna, mięta	150ml	4	200ml	4		
	Obiad	<b>Zupa rosół z makaronem</b>					mleko i produkty pochodne, gluten
wywar mięsny ( kurczak, wołowina) marchewka, pietruszka, natka pietruszki		200g	112	300g	168		
<b>Zapiekanek ziemniaczany z kurczakiem</b>							
ziemniaki, filet z kurczaka, cebula, brokuł, ser żółty, śmietana 12%	195g	247	260g	309			
Podwieczorek	<b>Mafinka z jabłkiem</b>					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja	
mąka pszenna, jajko, masło, proszek do pieczenia, jabłko	50g	109	75g	163			
kakao	150ml	45	200ml	60			
		<b>Razem:</b>	<b>808</b>	<b>Razem:</b>	<b>1067</b>		
Czwartek	Śniadanie	<b>Kanapki z szynką, sałatą i pomidorem, herbata malinowa</b>					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	<b>Płatki jaglane na mleku z jabłkiem</b>					mleko i produkty pochodne, gluten
		płatki jaglane	12g	44	15g	55	
		mleko 2%	180ml	92	200ml	102	
jabłko	30g	14	50g	23			
Obiad	<b>Zupa krem z białych warzyw z grzankami</b>					mleko i produkty pochodne, gluten, seler, jaja	
	ziemniaki, pietruszka, seler, por, olej rzepakowy, śmietana 18%	200g	90	300g	135		
	<b>Kasza jęczmienna, pulpety w sosie koperkowym, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy</b>						
	kasza jęczmienna 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	<b>Jogurt</b>					Mleko i jego pochodne -	
jogurt owocowy bakoma	100g	47	100g	47			
woda z cytryną i miętą	150ml	4	200ml	4			
		<b>Razem:</b>	<b>804</b>	<b>Razem:</b>	<b>1072</b>		
Piątek	Śniadanie	<b>Kanapka z pasta z jajek, twarogu i kiełek, kakao na mleku</b>					mleko i produkty pochodne, gluten, jaja
		jajko, 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	<b>½ pomarańczy herbata czarna z sokiem i cytryną</b>					mleko i produkty pochodne,
	½ pomarańczy	140g	53	170g	64		
	herbata czarna z cytryną z sokiem	150ml	14	200ml	21		
	Obiad	<b>Zupa krem z cebuli z grzankami i natką pietruszki</b>					mleko i produkty pochodne, gluten, ryba
marchew, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, koperek		200g	125	300g	188		
chleb żytni, olej rzepakowy		8g	39	12g	59		
<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		
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	<b>Budyń waniliowy z pieczątką z czekolady</b>					mleko i produkty pochodne, gluten	
mleko, budyń, czekolada mleczna z gorzką mieszana	100g	128	130g	162			
herbata wieloowocowa	150ml	5	200ml	6			
		<b>Razem:</b>	<b>752</b>	<b>Razem:</b>	<b>1039</b>		