

www.ekosmyk.com  
tel: 692 418 644



# MNIAM "EKO SMYK" CATERING

## Jadłospis

IV TYDZIEŃ LIPIEC 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 paszтетem i żurawiną, herbata owocowa, bawarka</b>					
		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			
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>Drożdźówka 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>Buřeczka z masłem i słodkim serkiem</b>					
		ser półtłusty, śmietana, cukier waniliowy	40g	31	50g	39	mleko i produkty pochodne, gluten
		buřka	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	
		<b>Kasza gryczana, gulasz drobiowy, marchewka ze śmietaną, kompot</b>					
Wtorek	Podwieczorek	kasza gryczana masłem	70g	51	100g	72	-
		filet drobiowy, przeprawy, marchewka, cebula	60g	109	90g	164	
		marchewka, śmietana 12%, przyprawy	50g	37	70g	52	
		kompot owocowy	150 ml	37	200ml	50	
			<b>Razem:</b>	<b>756</b>	<b>Razem:</b>	<b>1022</b>	
Środa	Śniadanie	<b>Kanapki wiosenne :masło (jajko, pomidor, papryka ogórkami, szczypiorem, sałata masłowa)</b>					
		jajko, papryka,	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 zabieleny śmietaną</b>					
		wywar mięsny buraki, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 12%	200g	112	300g	168	
Środa	Podwieczorek	<b>Kopytka z ziemniaków i batatów polane masłem ( przedszkole 7 szt, żłobek 6 szt)</b>					
		bataty, 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, sałatą 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 bulgur, pulpety w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy</b>					
		kasza bulgur gotowana	90g	158	120g	212	
		pulpet (mięso szynka, jajo, bułka, przyprawy, mąka)	60g	88	90g	132	
Czwartek	Podwieczorek	kapusta pekińska, kukurydza, olej lniany	50g	43	80g	69	-
		kompot śliwkowy	150 ml	37	200ml	50	
		<b>Jogurt</b>					
		jogurt owocowy bakoma	100g	47	100g	47	
			<b>Razem:</b>	<b>804</b>	<b>Razem:</b>	<b>1072</b>	
Piątek	Śniadanie	<b>Kanapka z pasta z jajek twarogu i kietek, 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	
kietki rzodkiewki	8g	4	12g	5			
Piątek	II Śniadanie	kakao na mleku 2%	150ml	81	200ml	107	mleko i produkty pochodne,
		<b>½ pomarańczy herbata czarna z sokiem i cytryną</b>					
Piątek	Obiad	½ pomarańczy	140g	53	170g	64	mleko i produkty pochodne, gluten, ryba
		herbata czarna z cytryną z sokiem	150ml	14	200ml	21	
		<b>Zupa krem z pora z grzankami i natką pietruszki</b>					
		wywar, por, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, chleb żytni, olej rzepakowy	200g	125	300g	188	
Piątek	Podwieczorek	<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	
			<b>Razem:</b>	<b>752</b>	<b>Razem:</b>	<b>1039</b>	