

Półkolonie letnie 8-12.07.2019.2019

PSP nr 2

Tydzień 1

| Data                         | Śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek                                     |
|------------------------------|---|--|--|
| <b>8.07<br/>Poniedziałek</b> | Kisiel owocowy 200 g<br><sup>1</sup> Drożdżówka 140 g<br>Woda mineralna 250 ml                                | <sup>4,2,1</sup> <b>Zupa botwinka 400 g</b><br>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, botwinka, buraki, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g<br><sup>3,2,1</sup> <b>Naleśniki 2 szt</b><br>(mleko, mąka pszenna, jaja, sól, olej, ser biały, dżem, cukier)<br>Kompot wiśniowy 200 ml                                      | <sup>2</sup> Actimel 100 g<br>Brzoskwinia 150 g  |
| <b>9.07<br/>Wtorek</b>       | <sup>1</sup> Bułka 1 szt<br><sup>2</sup> Masło 10 g<br><sup>3</sup> Jajecznica 120 g<br>Woda mineralna 500 ml | <sup>4,1</sup> <b>Zupa krupnik 400 g</b><br>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna, masło, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g<br><b>Kurczak z warzywami 160 g</b><br>(pierś drobiowa, mieszanka warzywna mrożona, olej, przyprawy)<br><b>Ryż 180 g</b><br>Kompot truskawkowy 200 ml                                    | <sup>2</sup> Serek Danio 150 g                   |
| <b>10.07<br/>Środa</b>       | <sup>1</sup> Bułka 1 szt<br><sup>2</sup> Masło 10 g<br>Parówka 2 szt<br>Ketchup 30 g<br>Woda mineralna 500 ml | <sup>4,2,1</sup> <b>Zupa jarzynowa 400 g</b><br>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kalafior, groszek, fasolka, masło, śmietana, przyprawy)+ chleb wieloziarnisty 30 g<br><sup>1,2</sup> <b>Pierogi ruskie 200 g</b><br>(mąka pszenna, ziemniaki, ser biały, cebula, olej, przyprawy)<br><sup>2</sup> <b>Śmietana 30 g</b><br>Kompot śliwkowy 200 ml | Arbuz 100 g<br><sup>1</sup> Ciastko owsiane 33 g |

|   |   |  |                                       |
|---|---|--|---------------------------------------|
| <p><b>11.07</b><br/><b>Czwartek</b></p> | <p><sup>1</sup>Bułka 1 szt<br/><sup>2</sup>Masło 10 g<br/><sup>2</sup>Ser żółty 5 g<br/>Szynka 5 g<br/>Pomidor 7 g<br/>Ogórek 7 g<br/>Woda mineralna 500 ml</p> | <p><sup>1,4,2</sup><b>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g</b><br/>(makaron, marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, śmietana, masło, koper, nać, przyprawy)+ chleb wieloziarnisty 30 g<br/><b>Pierś drobiowa 100 g</b><br/>(filet z piersi drobiowej, przyprawy, olej)<br/><b>Ziemniaki 200 g</b><br/><sup>1,2</sup><b>Kalafior z bułką tartą 100 g</b><br/>Kompot jabłkowy 200 ml</p>                | <p><sup>2</sup>Ryż na mleku 150 g</p> |
| <p><b>12.07</b><br/><b>Piątek</b></p>   | <p><sup>1</sup>Chałka 2 szt<br/><sup>2</sup>Masło 10 g<br/><sup>2</sup>Mleko 250 ml<br/>Kakao 5 g<br/>Cukier 5 g<br/>Woda mineralna 500 ml</p>                  | <p><sup>4,2,1</sup> <b>Zupa ogórkowa 400 g</b><br/>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, ogórki kiszane, śmietana, masło, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g<br/><sup>1</sup><b>Ryba 90 g</b><br/>(ryba Miruna, mąka pszenna, bułka tarta, olej, przyprawy)<br/><b>Ziemniaki 200 g</b><br/><b>Surówka kapusta biała, marchew, kukurydza, koper, olej 100 g</b><br/>Napój cytrynowy 200 ml</p> | <p>Banan 150 g</p>                    |

**Alergeny:**

<sup>1</sup> **gluten**

<sup>2</sup> **białko mleka krowiego**

<sup>3</sup> **jaja**

<sup>4</sup> **seler**

1. Woda mineralna 500 ml każdego dnia dla dziecka
2. Kompot w podwójnej ilości (napój do śniadania i do obiadu)

Półkolonie letnie 15-19.07.2019

PSP nr 2

Tydzień 2

| Data  | Śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  |
|---|---|---|---|
| <p><b>15.07</b><br/><b>Poniedziałek</b></p> | <p><sup>1</sup>Bułka 1 szt<br/><sup>2</sup>Masło 10 g<br/>Parówka 2 szt<br/>Keczup 30 g<br/>Woda mineralna 500 ml</p> | <p><sup>4,1</sup><b>Zupa grochowa 400 g</b><br/>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, groch suchy, masło, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g<br/><sup>3,2,1</sup><b>Racuchy 3 szt</b><br/>(mleko, mąka pszenna, jaja, sól, olej, drożdże, cukier)<br/>Kompot truskawkowy 200 ml</p>   | <p>Nektaryna 150 g<br/><sup>1</sup>Herbatniki petitiki 15 g</p> |
| <p><b>16.07</b><br/><b>Wtorek</b></p>       | <p><sup>1</sup>Bułka 1 szt<br/><sup>2</sup>Masło 10 g<br/><sup>3</sup>Jajecznicza 120 g<br/>Woda mineralna 500 ml</p> | <p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa kalafiorowa 400 g</b><br/>(ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g<br/><sup>1</sup><b>Gulasz mięsny 160 g</b><br/>(łopatka wieprzowa, marchew, cebula, olej, mąka pszenna, przyprawy)<br/><sup>3,1</sup><b>Kopytka 200 g</b><br/>(ziemniaki, jaja, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sól)<br/><b>Ogórek kiszony 90 g</b><br/>Kompot wiśniowy 200 ml</p> | <p><sup>2</sup>Serek waniliowy 150 g</p>                        |
| <p><b>17.07</b><br/><b>Środa</b></p>        | <p><sup>1,2</sup> Kasza manna 200 g<br/>(mleko, kasza manna)<br/>Dżem 30 g<br/>Woda mineralna 500 ml</p>              | <p><sup>4,2,1</sup> <b>Zupa ogórkowa 400 g</b><br/>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, ogórki kiszane, śmietana, masło, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g<br/><sup>1</sup><b>Sos bolognese 160 g</b><br/>(łopatka wieprzowa, cebula, marchew, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, olej, przyprawy)<br/><sup>1</sup><b>Makaron 180 g</b><br/>Kompot jabłkowy 200 ml</p>  | <p>Banan 150 g<br/>Jabłko 130 g</p>                             |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>18.07</b><br/><b>Czwartek</b></p> | <p><sup>1</sup>Bułka 1 szt<br/><sup>2</sup>Masło 10 g<br/><sup>2</sup>Ser żółty 5 g<br/>Szynka 5 g<br/>Rzodkiewka 2 szt<br/>Pomidor 7 g<br/>Woda mineralna 500 m</p> | <p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa jarzynowa 400 g</b><br/>(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kalafior, groszek, fasolka, masło, śmietana, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30 g<br/><b>Gołąbki 180 g (2 szt)</b><br/>(ryż, łopata wieprzowa, cebula, kapusta, olej, przyprawy)<br/><sup>1,2</sup><b>Sos pomidorowy 100 g</b><br/>(koncentrat pomidorowy, cebula, masło, mąka pszenna, przyprawy)<br/>Napój cytrynowy 200 ml</p> | <p><sup>2</sup>Jogurt pitny<br/>200 g</p> |
| <p><b>19.07</b><br/><b>Piątek</b></p>   | <p><sup>1</sup>Chałka 2 szt<br/><sup>2</sup>Masło 10 g<br/><sup>2</sup>Mleko 250 ml<br/>Kakao 5 g<br/>Cukier 5 g<br/>Woda mineralna 500 ml</p>                       | <p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 g</b><br/>(pieczarki, makaron, marchew, pietruszka, seler, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g<br/><sup>1</sup><b>Ryba 90 g</b><br/>(ryba Miruna, mąka pszenna, bułka tarta, olej, przyprawy)<br/><b>Ziemniaki 200 g</b><br/><sup>2</sup><b>Pomidory, szczypior, sól, śmietana 100 g</b><br/>Kompot wieloowocowy<br/>200 ml</p>         | <p><sup>2</sup>Ryż na mleku<br/>150 g</p> |

**Alergeny:**

<sup>1</sup> gluten

<sup>2</sup> białko mleka krowiego

<sup>3</sup> jaja

<sup>4</sup> seler

1. Woda mineralna 500 ml każdego dnia dla dziecka
2. Kompot w podwójnej ilości (napój do śniadania i do obiadu)

**Uwaga: W piątek opcja ogniska jako drugiego dania uzależniona od pogody.**