

**Półkolonie letnie 24-28.06.2019**  
**PSP nr 3 ul. Hirszfelda**  
**Tydzień 1**

<b>Data</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>24.06</b> <b>Poniedziałek</b>	<sup>1</sup> Bułka 1 szt <sup>2</sup> Masło 10 g Parówka 2 szt Ketchup 30 g Woda mineralna 500 ml	<sup>4,1</sup> <b>Zupa krupnik 400 g</b> (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna, masło, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g <sup>3,2,1</sup> <b>Naleśniki 2 szt</b> (mleko, mąka pszenna, jaja, sól, olej, ser biały, dżem, cukier) Kompot truskawkowy 200 ml	<sup>2</sup> Jogurt pitny 200 g
<b>25.06</b> <b>Wtorek</b>	<sup>1</sup> Chałka 2 szt <sup>2</sup> Masło 10 g <sup>2</sup> Mleko 250 ml Kakao 5 g Cukier 5 g Woda mineralna 500 ml	<sup>4,2,1</sup> <b>Zupa kalafiorowa 400 g</b> (ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g <sup>1</sup> <b>Sos bolognese 160 g</b> (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, olej, przyprawy) <sup>1</sup> <b>Makaron 180 g</b> Kompot jabłkowy 200 ml	<sup>2</sup> Serek Danio 150 g
<b>26.06</b> <b>Środa</b>	<sup>1</sup> Bułka 1 szt <sup>2</sup> Masło 10 g <sup>3</sup> Jajecznicza 120 g Woda mineralna 500 ml	<sup>4,2,1</sup> <b>Zupa botwinka 400 g</b> (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, botwinka, buraki, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g <sup>1</sup> <b>Kotlet mielony 100 g</b> (łopatka wieprzowa, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej, przyprawy) <b>Ziemniaki 200 g</b> <sup>2,1</sup> <b>Kalafior 100 g</b> Napój cytrynowy 200 ml	Arbuz 100 g <sup>1</sup> Ciastko owsiane 33 g

<p><b>27.06</b> <b>Czwartek</b></p>	<p><sup>1</sup>Bułka 1 szt <sup>2</sup>Masło 10 g <sup>2</sup>Ser żółty 5 g Szynka 5 g Pomidor 7 g Ogórek 7 g Woda mineralna 500 ml</p>	<p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa jarzynowa 400 g</b> (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kalafior, groszek, fasolka, masło, śmietana, przyprawy)+ chleb wieloziarnisty 30 g <sup>1</sup><b>Gulasz mięsny 160 g</b> (łopatka wieprzowa, marchew, cebula, olej, mąka pszenna, przyprawy) <sup>3,1</sup><b>Kopytka 200 g</b> (ziemniaki, jaja, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sól) <b>Ogórek kiszony 90 g</b> Kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p><sup>2</sup>Ryż na mleku 150 g</p>
<p><b>28.06</b> <b>Piątek</b></p>	<p>Kisiel owocowy 200 g <sup>1</sup>Drożdżówka 140 g Woda mineralna 250 ml</p>	<p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa ogórkowa 400 g</b> (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, ogórki kiszane, śmietana, masło, przyprawy, koper, nać)+ chleb wieloziarnisty 30 g <sup>1</sup><b>Ryba 90 g</b> (ryba Miruna, mąka pszenna, bułka tarta, olej, przyprawy) <b>Ziemniaki 200 g</b> <sup>2</sup><b>Salata, szczypior, rzodkiewka, śmietana 90 g</b> Kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>Banan 150 g Jabłko 130 g</p>

**Alergeny:**

<sup>1</sup> gluten

<sup>2</sup> białko mleka krowiego

<sup>3</sup> jaja

<sup>4</sup> seler

**Półkolonie letnie 1-5.07.2019**  
**PSP nr 3 ul. Hirszfelda**  
**Tydzień 2**

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<p style="text-align: center;"><b>1.07</b> <b>Poniedziałek</b></p>	<p><sup>1</sup>Bułka 1 szt  <sup>2</sup>Masło 10 g  <sup>2</sup>Ser żółty 5 g  Szynka 5 g  Rzodkiewka 2 szt  Ogórek 7 g  Woda mineralna 500 ml</p>	<p><sup>4,1,2</sup><b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g</b>  (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g  <sup>3,2,1</sup><b>Racuchy 3 szt</b>  (mleko, mąka pszenna, jaja, sól, olej, drożdże, cukier)  Kompot truskawkowy 200 ml</p>	<p><sup>2</sup>Serek waniliowy 150 g</p>
<p style="text-align: center;"><b>2.07</b> <b>Wtorek</b></p>	<p>Kasza manna 200 g  Dżem 30 g  Woda mineralna 500 ml</p>	<p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 g</b>  (pieczarki, makaron, marchew, pietruszka, seler, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g  <b>Pierś drobiowa 100 g</b>  (filet z piersi drobiowej, przyprawy, olej)  <b>Ziemniaki 200 g</b>  <sup>2</sup><b>Surówka kapusta biała, ogórek, koper, śmietana 100 g</b>  Kompot jabłkowy 200 ml</p>	<p><sup>2</sup>Actimel 120 g  <sup>1</sup>Herbatniki petitki 15 g</p>
<p style="text-align: center;"><b>3.07</b> <b>Środa</b></p>	<p><sup>1</sup>Bułka 1 szt  <sup>2</sup>Masło 10 g  Parówka 2 szt  Ketchup 30 g  Woda mineralna 500 ml</p>	<p><sup>4,1</sup><b>Zupa grochowa 400 g</b>  (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, groch suchy, masło, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g  <sup>1,3,2</sup><b>Zapiekanka makaronowa 220 g</b>  (makaron, łyżeczka wieprzowa, marchew, groszek, cebula, jaja, mleko, śmietana, olej, ser żółty, przyprawy)  Napój cytrynowy 200 ml</p>	<p><sup>2</sup>Jogurt pitny 200 g</p>

<p><b>4.07</b> <b>Czwartek</b></p>	<p><sup>1</sup>Bułka 1 szt <sup>2</sup>Masło 10 g <sup>3</sup>Jajecznicza 120 g Woda mineralna 500 ml</p>	<p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa jarzynowa 400 g</b> (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kalafior, groszek, fasolka, masło, śmietana, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30 g <sup>1,2</sup><b>Pierogi ruskie 200 g</b> (mąka pszenna, ziemniaki, ser biały, cebula, olej, przyprawy) <sup>2</sup><b>Śmietana 30 g</b> Kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p><sup>2</sup>Ryż na mleku 150 g</p>
<p><b>5.07</b> <b>Piątek</b></p>	<p><sup>1</sup>Chąłka 2 szt <sup>2</sup>Masło 10 g <sup>2</sup>Mleko 250 ml Kakao 5 g Cukier 5 g Woda mineralna 500 ml</p>	<p><sup>4,2,1</sup><b>Zupa botwinka 400 g</b> (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, botwinka, buraki, masło, śmietana, przyprawy, koper, nać) + chleb wieloziarnisty 30 g <sup>1</sup><b>Ryba 90 g</b> (ryba Miruna, mąka pszenna, bułka tarta, olej, przyprawy) <b>Ziemniaki 200 g</b> <sup>2</sup><b>Pomidory, szczypior, sól, śmietana 100 g</b> Kompot jabłkowy 200 ml</p>	<p>Truskawki 100 g Jabłko 130 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), przyjedzie ze śniadaniem.