

Jadłospis podstawowy dla półkolonii 30.06. – 04.07.

I TURNUS

|                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa                                                                                                                                                          | Podwieczorek             | Drugie danie                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>30.06. | <b>Szwedzki stół: <u>pieczywo razowe z słonecznikiem (1), pszenno – żytnie (1), masło (7)</u></b> , szynka wieprzowa, <b><u>ser żółty (7)</u></b><br><b>Mix warzyw:</b> pomidorki koktajlowe, kiełki, sałata , papryka żółta, woda ng, herbata cz.                | <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (7,9)</b><br>(woda, kalafior, noga z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , ziemniaki, <u>jogurt grecki</u> , sól, pieprz)          | Truskawki                | Pierogi ruskie (1,3,7),<br>herbata owocowa<br>( <u>mąka pszenna</u> , woda, <u>ser twarogowy</u> , ziemniaki, sól, pieprz, cebula, <u>jaja</u> , olej)                                                         |
| Wtorek<br>01.07.       | <b>Szwedzki stół: <u>chałka drożdżowa (1,3), razowy z śliwką (1), masło (7), twarożek (7)</u></b> , dżem truskawkowy, brzoskwiniowy, miód, herbata czarna z cytryną, woda ng                                                                                      | <b>Rosół z makaronem (3,9)</b><br>(woda, tuszka z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , <u>makaron czterojęczny</u> , pieprz, sól, liść laurowy)                     | Morele<br>świeże         | Pieczone ziemniaczki,<br>stripsy z <u>kurczaka w panierce</u> (bułka tarta, <u>jaja</u> ) (1,3)<br>z sosem <u>jogurtowo – koperkowym (7)</u> ,<br>fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle,<br>kompot owocowy |
| Środa<br>02.07.        | <b>Szwedzki stół: <u>pieczywo dyniowe (1), pszenno – żytnie (1), masło (7)</u></b> , szynka drobiowa, <b><u>ser żółty (7)</u></b><br><b>Mix warzyw:</b> pomidorki koktajlowe ogórek, papryka żółta, czerwona, zielona, sałata , woda ng, herbata czarna z cytryną | <p style="text-align: center;"><b>OGNIKO</b></p> <p style="text-align: center;">+ bułka drożdżowa (1,3,7), soczek w kartoniku, jabłko</p>                     |                          |                                                                                                                                                                                                                |
| Czwartek<br>03.07.     | <b>Szwedzki stół: <u>bułka weka (1,3), pszenno – żytnie (1), masło (7), parówki (1,6,7,9,10), ser żółty (7)</u></b> <b>Mix warzyw:</b> szczypiorek, słupki kalarepki, marchewki, sałata, ogórek, woda ng, herbata czarna z cytryną                                | <b>Zupa krem marchwianka (7,9)</b><br>(woda, <u>włoszczyzna</u> , marchew, <u>jogurt grecki</u> , pieprz, sól)                                                | Arbuz                    | <b><u>Pizza (1,3)</u></b> , herbata owocowa                                                                                                                                                                    |
| Piątek<br>04.07.       | <b>Szwedzki stół: <u>chleb kukurydziany (1), pszenno – żytnie (1), masło (7)</u></b> , hummus, pasta jajeczna (4)<br><b>Mix warzyw:</b> szczypiorek, pomidor koktajlowy, sałata, rukola, woda ng, herbata czarna z cytryną                                        | <b>Ogórkowa z ziemniakami (7,9,10)</b><br>(woda, <u>ogórki kiszone</u> , noga z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , ziemniaki, <u>jogurt grecki</u> , sól, pieprz) | Mus<br>owocowy<br>1 szt. | Makaron z tuńczykiem<br>w sosie pomidorowym (1,3,4),<br>kompot owocowy<br>( <u>makaron świder</u> , <u>tuńczyk w puszcze</u> , pulpa pomidorowa, pomidory)                                                     |

Jadłospis podstawowy dla półkolonii 07.07. – 11.07.

II TURNUS

|                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa                                                                                                                                                 | Podwieczorek   | Drugie danie                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>07.07. | <b>Szwedzki stół: <u>pieczywo razowe z słonecznikiem(1), pszenno – żytnie(1), masło (7)</u>, szynka wieprzowa, <u>ser żółty (7)</u></b><br><b>Mix warzyw:</b> pomidorki koktajlowe, kiełki, sałata , rukola, woda ng, herbata czarna                                   | <b>Zupa brokułowa z ziemniakami (7,9)</b><br>(woda, brokuły, ziemniaki, noga z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , <u>jogurt grecki</u> , sól, pieprz)    | Żurawina 1 op. | <b>Knedle z truskawkami (1,3), kompot owocowy (<u>mąka pszenna</u>, <u>jajka</u>, ziemniaki, truskawki)</b>                                                            |
| Wtorek<br>08.07.       | <b>Szwedzki stół: <u>chałka drożdżowa (1,3), razowy z śliwką (1), masło (7), twarożek (7)</u>, dżem porzeczkowy, wiśniowy, miód, herbata czarna z cytryną, woda ng</b>                                                                                                 | <b>OGNISKO</b><br><b>+ bułka drożdżowa, mus owocowy, banan</b>                                                                                       |                |                                                                                                                                                                        |
| Środa<br>09.07.        | <b>Szwedzki stół: <u>pieczywo dyniowe (1), pszenno – żytnie (1), masło (7), kabanos drobiowy (1,6,7,9,10), ugotowane jajka (3)</u></b><br><b>Mix warzyw:</b> pomidorki koktajlowe ogórek, papryka żółta, czerwona, zielona, sałata , woda ng, herbata czarna z cytryną | <b>Krupnik (1,9)</b><br>(woda, brokuły, <u>kasza jęczmienna</u> , noga z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , <u>jogurt grecki</u> , sól, pieprz)          | Brzoskwinia    | <b>Gołąbki z ryżem w sosie pomidorowym, lemoniada malinowa</b><br>(kapusta biała, wieprzowina mielona, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieprz)       |
| Czwartek<br>10.07.     | <b>Szwedzki stół: <u>bułka weka (1,3), pszenno – żytnie (1), masło (7), parówki,mozzarella (7)</u></b> <b>Mix warzyw:</b> szczypiorek, słupki kalarepki, marchewki, sałata, ogórek, woda ng, herbata czarna z cytryną                                                  | <b>Buraczkowa z ziemniakami (7,9)</b><br>(woda, buraki, ziemniaki, noga z kurczaka, <u>włoszczyzna</u> , <u>jogurt grecki</u> , sól, pieprz)         | Truskawki      | <b>Pizza (1,3), herbata owocowa</b>                                                                                                                                    |
| Piątek<br>11.07.       | <b>Szwedzki stół: <u>bułki grahamki (1,3), pszenno – żytnie (1,3), masło (7)</u>, hummus, pasta z czerwonej soczewicy</b><br><b>Mix warzyw:</b> szczypiorek, pomidor koktajlowy, sałata, rukola, woda ng, herbata czarna z cytryną                                     | <b>Grycikowa (1,7,9)</b><br>(woda, <u>włoszczyzna</u> , <u>kasza manna</u> , natka pietruszki, <u>jogurt grecki</u> , ziele angielskie, sól, pieprz) | Borówki        | <b>Kluski śląskie (1,3) z gulaszem, ogórek kiszony (10), kompot jabłkowy</b><br>(ziemniaki, mąk ziemniaczana, jaja, mąka pszenna, Wieprzowina mielona, ogórek kiszony) |

Sporządziła: Patrycja Łęgowik – Intendent