

Jadłospis dla półkolonii w Wysokiej organizowanej przez KOK w dniach 06.07-10.07.2026 r.

DZIEŃ	ŚNIADANIE	Zupa – 300g	OBIAD II Danie
Poniedziałek 06.07 Obiad 13:00	Kasza jaglana na mleku z suszonymi owocami 200g. Chleb żytni (zawiera: pszenica, żyto) 40g z masłem 5g (mleko), Polędwica wieprzowa 30g, pomidor malinowy, szczypiorek, rzodkiewka 50g. Herbata malinowa 150g.	Zupa pomidorowa (zawiera: mleko, seler) z ryżem	Kluski leniwe 8 szt. – wyr. własny (zawiera: pszenica, mleko, jaja) z dodatkiem jogurtu ok. 50g (zawiera: mleko) z nutką wanilii. Surówka z jabłka i marchewki 150g Lemoniada cytrynowa 150g.
Wtorek 07.07 Obiad 14:00	Bułka pszenna 50g (zawiera: pszenica) z masłem (zawiera mleko) 5g, ser biały 35g (zawiera: mleko) z miodem Gruszka, jabłko, kalarepa 50g. Kawa zbożowa (zawiera: pszenica, jęczmień, żyto) na mleku 200g.	Krem z zielonego groszku z miętą (zawiera: mleko, seler) z nasionami słonecznika	Gołąbek tradycyjny z ryżem i mięsem mielonym ok.160g z sosem pomidorowym 50g Ziemniaki 120g. Brzoskwinia. Kompot owocowy 150g.
Środa 08.07 Obiad 13:00	Chleb graham (zawiera: pszenica) 60g z masłem 5g (mleko), Pasta z pieczonego łososia z dodatkiem koperku, majonezu i ogórka kiszzonego (zawiera: ryby, jaja) 35g, papryka żółta, pomidorki koktajlowe , sałata strzypiasta 50g. Mus owocowy 100g. Mleko z dodatkiem miodu i cynamonu 200g.	Zupa grysikowa na indyku (zawiera: seler, pszenica)	Udko trybowane z kurczaka pieczone 90g Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i jogurtu (zawiera: mleko) 150g. Kompot owocowy 150g.
Czwartek 09.07 Obiad 14:00	Chleb żytni 60g (zawiera: pszenica) z masłem (mleko), Hummus (zawiera: sezam) z dodatkiem suszonych pomidorów – wyr. własny 25g, kabanosy drobiowe 25g, Ogórek zielony, rzodkiewka, sałata masłowa 50g. Kakao na mleku 200g	Zupa ogórkowa (zawiera: seler, mleko)	Gulasz paprykowy z indykiem 90g Kasza bulgur (zawiera: pszenica) 150g Kalafior z dodatkiem masła i bułki tartej (zawiera: mleko, pszenica) 150g. Kompot owocowy 150g.
Piątek 10.07 Obiad 13:00	Płatki orkiszowe (zawiera: pszenica) z żurawiną na mleku z 200g. Chleb pszenno-żytni (zawiera: pszenica, żyto) 40g z masłem (mleko) 5g, Ser żółty (zawiera: mleko) 30g Pomidor malinowy, papryka czerwona, szczypior 50g. Herbata miętowa 150g.	Barszcz ukraiński (zawiera: seler, mleko)	Halibut w mące kukurydzianej 90g (zawiera: ryby, jaja), Ziemniaki puree 150g Surówka colesław z młodej kapusty (zawiera: jaja) 150g. ARBUZ. Lemoniada cytryna-pomarańcza-mięta 150g.

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn losowych lub technologicznych. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny w podawanych potrawach. Szczegółowy wykaz składników w potrawach dostępny u dietetyka/intendenta.

Dzieci na dietach mają dostosowany jadłospis do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.