

JADŁOSPIS DEKADOWY

dla podopiecznych PSONI Koło w Mielcu (OREW) w dniach od 14.09.2026 do 25.09.2026

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
14.09.2026 Poniedziałek	Chleb wieloziarnisty z dżemem wieloowocowym bez cukru, pomidor, papryka. Owsianka z musem owocowym. Herbata ziołowa z cytryną Alergeny 7,1	Koktajl z owoców sezonowych(truskawka, malina, brzoskwinia) z dodatkiem pestek dyni. Alergeny 7	Barszcz czerwony z wywarem warzywnym z ziemniakami, warzywami. Makaron pełnoziarnisty z musem jabłkowym. Kompot Alergeny: 1,9,7
15.09.2026 Wtorek	Chleb graham z masłem i serem żółtym, świeże warzywa(ogórek, papryka, pomidor). Płatki ryżowe na mleku z owocami. Herbata z cytryną. Alergeny 1,7	Mus bananowy z dodatkiem orzechów włoskich Alergeny 8	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z makaronem pełnoziarnistym. Gulasz wieprzowy z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty. Woda z miętą/cytryną Alergeny 1,7,9
16.09.2026 Środa	Chleb pełnoziarnisty z pastą z zielonego groszku ze szczypiorkiem i cebulką. Kasza manna na mleku. Herbata rumiankowa Alergeny 1,7	Jabłka, marchewka do chrupania	Zupa pomidorowa z kaszą kuskus z soczewicą. Kotlet z buraka ćwikłowego z sosem brokułowym. Herbata miętowa Alergeny 1,7,9
17.09.2026 Czwartek	Chleb pełnoziarnisty z wędliną drobiowa i zestawem warzyw(papryka, ogórek, pomidor). Lane kluski z mąki pełnoziarnistej na mleku. Herbata rumiankowa Alergeny 1,7,3	Jogurt naturalny z daktylem Alergeny 7	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym. Pirogi ruskie z marchewką. Kompot Alergeny 1,7,9
18.09.2026 Piątek	Chleb orkiszowy z białym serem z rzodkiewką i szczypiorkiem porcja warzyw. Owsianka z owocami Herbata rumiankowa. Alergeny 1,7	Mus wieloowocowy	Zupa zalewajka z jajkiem. Pulpety z ryby mintaj w sosie paprykowym z ziemniakami z surówką z kiszonej kapusty. Herbata Alergeny 1,9,7,3
21.09.2026 Poniedziałek	Chleb pełnoziarnisty z pastą z jajek z ogórkiem kiszonym, szczypiorkiem, pomidorem i papryką. Lane kluski z mąki pełnoziarnistej. Herbata rumiankowa Alergeny 1,7,3	Owoce w kawałkach (banan, jabłko, gruszka) maślanka do picia Alergeny 7	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami. Filet z indyka w sosie własnym z warzywami. Ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i natką pietruszki. Kompot Alergeny 1,9,7,3
22.09.2026 Wtorek	Chleb orkiszowy z pastą z czerwonej fasoli. Owsianka z owocami. Herbata miętowa Alergeny 1,7	Mus jabłkowy	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze warzywnym z kaszą pęczak. Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem. Woda z miętą Alergeny 1,7,9
23.09.2026 Środa	Chleb pełnoziarnisty z dżemem (bez cukru). Zupa mleczna z płatków ryżowych z owocami Alergeny 1,3,7	Mus bananowy z orzechami włoskimi Alergeny 8	Barszcz ukraiński z warzywami i drobnym grochem z ziemniakami. Gulasz z ciecierzycy, kasza bulgur, marchewka z jabłkiem. Alergeny 1,7,9
24.09.2026 Czwartek	Chleb orkiszowy z wędliną drobiową, warzywa. Kasza manna na mleku. Herbata rumiankowa Alergeny 1,	Owoc sezonowy	Zupa brokułowa z warzywami z zieloną soczewicą i pestkami dyni. Naleśniki z maki pełnoziarnistej z musem jabłkowym. Kompot Alergeny 1,7,9
25.09.2026 Piątek	Chleb graham z białym serem rzodkiewką i szczypiorkiem. Owsianka z owocami Alergeny 1,7	Jogurt naturalny z musem owocowym, mieszanka orzechów Alergeny 7,8	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym na wywarze warzywnym. Ryba po grecku w sosie pomidorowym. Woda z cytryną Alergeny 1,7,9