JADŁOSPIS DEKADOWY

dla podopiecznych PSONI Koło w Mielcu (OREW) w dniach od 28.09.2026 do 09.10.2026

DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
28.09.2026 Poniedziałek	Chleb wieloziarnisty z dżemem(100%owoców), zupa mleczna z kaszą manną, herbata owocowa. **Alergeny 1,3,7**	Mus bananowy z dodatkiem orzechów. Alergeny 8	Zupa krem jarzynowy z dodatkiem ciecierzycy, risotto warzywne z sosem pomidorowym; kompot wieloowocowy **Alergeny 1,7,9**
29.09.2026 Wtorek	Chleb orkiszowy z masłem, serem żółtym pomidorem i papryką czerwoną, zupa mleczna z płatkami ryżowymi z dodatkiem banana .kakao. **Alergeny 1,3,7**	Jabłko w kawałkach, mieszanka orzechów. Alergeny 8	Zupa krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem, zrazy wieprzowe z sosem chrzanowym, ziemniaki i surówka z buraczków ; kompot z czarnej porzeczki **Alergeny 1,3,7,9**
30.09.2026 Środa	Chleb graham z humusem z ciecierzycy z dodatkiem warzyw, zupa mleczna z płatkami jaglanymi, herbata ziołowa. **Alergeny 1,3,7**	Jogurt naturalny z owocami ,pestki dyni **Alergeny 7**	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (wywar warywny) i czerwoną soczewicą. Kopytka leniwe z sosem truskawkowym. kompot wieloowocowy **Alergeny 1,3,7,9**
01.10.2026 Czwartek	Chleb wieloziarnisty z pastą jajeczną ze szczypiorkiem, owsianka z owocami. herbata owocowa. **Alergeny 1,3,7**	Owoc sezonowy: gruszka ,śliwka.	Rosół drobiowy z makaronem, włoszczyzną i zieloną pietruszką Pulpety drobiowe z sosem pomidorowo-paprykowym, ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej; kompot z czarnej porzeczki **Alergeny 1,3,7,9**
02.10.2026 Piątek	Chleb graham z twarożkiem, szczypiorkiem, ogórkiem świeżym, lane kluski na mleku, kawa zbożowa. **Alergeny 1,3,7**	Jogurt naturalny z daktylem **Alergeny 7**	Zalewajka z jajkiem. Pulpety z ryby (mintaj) z sosem brokułowo chrzanowym, ryż brązowy i surówka z ogórka kiszonego. kompot wieloowocowy **Alergeny 1,3,4,7,9**
05.10.2026 Poniedziałek	Chleb graham z dżemem(niskosłodzonym), zupa mleczna z kaszą manną, kawa biała **Alergeny 1,3,7**	Banan	Zupa krem jarzynowa z grzankami z ciecierzycy, makaron pełnoziarnisty z sosem alla spaghetti; kompot wieloowocowy. **Alergeny 1,3,7,9**
06.10.2026 Wtorek	Chleb orkiszowy z wędliną drobiową, pomidorem, zupa mleczna z płatkami ryżowymi z dodatkiem daktyla, herbata ziołowa. **Alergeny 1,3,7**	Jogurt naturalny z ziarnami dyni, orzechami i owocami sezonowymi **Alergeny 7,8**	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym. Łazanki z makaronem pełnoziarnistym .Kompot z czarnej porzeczki **Alergeny 1,3,7,9**
07.10.2026 Środa	Chleb graham z pastą z soczewicy , papryką , pomidorem zupa mleczna z płatkami jaglanymi, herbata owocowa **Alergeny 1,3,7**	Gruszka/śliwka	Zupa pomidorowa z kaszą kuskus (wywar warzywny). Pieczeń z ciecierzycy ,ziemniaki, surówka z buraczków. kompot wieloowocowy **Alergeny 1,7,9**
08.10.2026 Czwartek	Chleb wieloziarnisty z serem żółtym ,rzodkiewką, pomidorem, ogórkiem ,zupa mleczna z płatkami orkiszowymi kakao **Alergeny 1,3,7**	Jogurt naturalny z dodatkiem słonecznika i owocem sezonowym **Alergeny 7**	Zupa krupnik, kluski śląskie z sosem pieczarkowym. kompot wieloowocowy **Alergeny 1,3,7,9**
09.10.2026 Piątek	Chleb orkiszowy z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem, zupa mleczna z kluskami lanymi. kawa zbożowa **Alergeny 1,3,7**	Jabłka i owoce sezonowe	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowymi . Ryba (morszczuk)po grecku (sos warzywny) ziemniaki, surówka z kapusty. kompot z czarnej porzeczki **Alergeny 1,4,7,9**