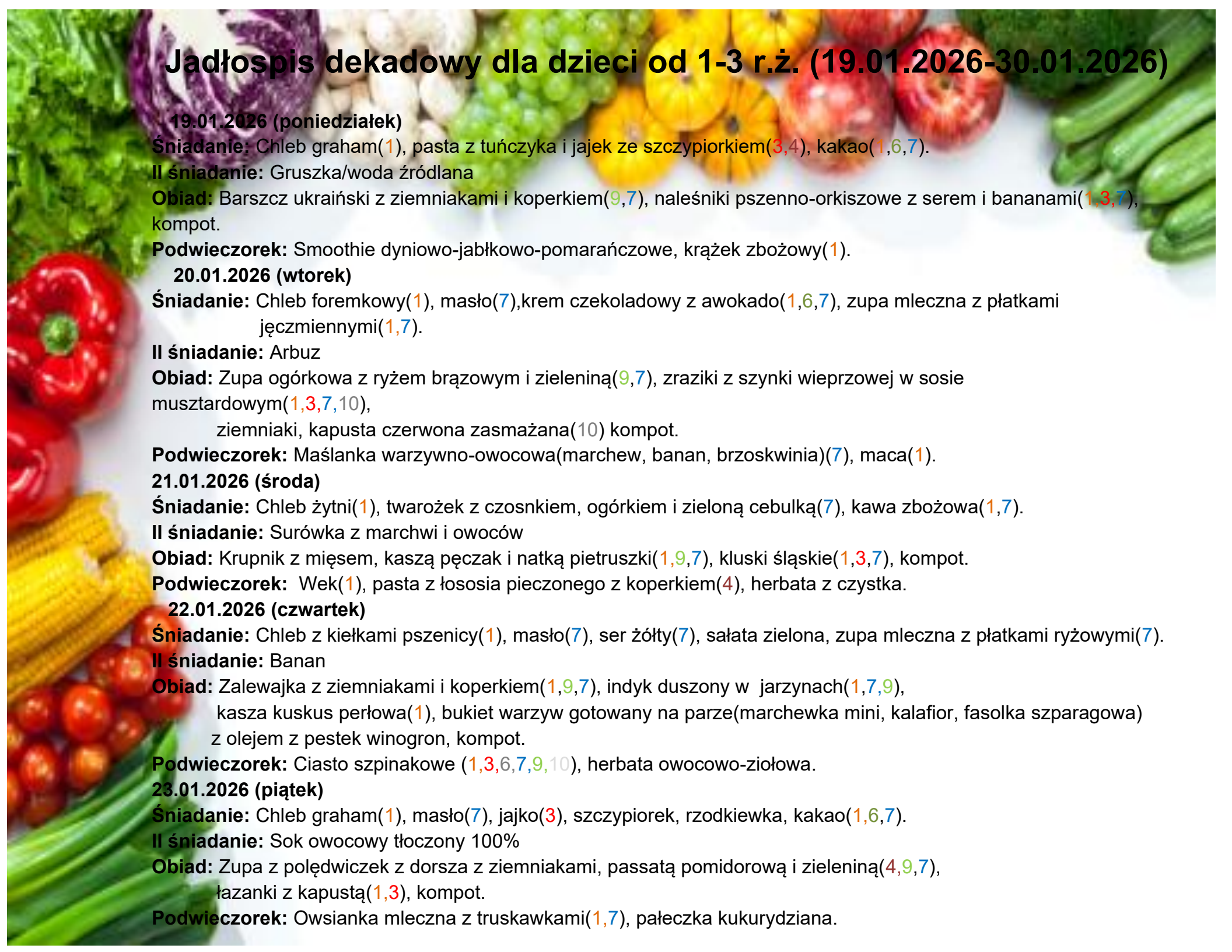




Jadłospis dekadowy dla dzieci od 1-3 r.ż. (19.01.2026-30.01.2026)

19.01.2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Chleb graham(1), pasta z tuńczyka i jajek ze szczypiorkiem(3,4), kakao(1,6,7).

II śniadanie: Gruszka/woda źródłana

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami i koperkiem(9,7), naleśniki pszenno-orkiszowe z serem i bananami(1,3,7), kompot.

Podwieczorek: Smoothie dyniowo-jabłkowo-pomarańczowe, krążek zbożowy(1).

20.01.2026 (wtorek)

Śniadanie: Chleb foremkowy(1), masło(7), krem czekoladowy z awokado(1,6,7), zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi(1,7).

II śniadanie: Arbuz

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i zieleniną(9,7), zraziki z szynki wieprzowej w sosie musztardowym(1,3,7,10),

ziemniaki, kapusta czerwona zasmażana(10) kompot.

Podwieczorek: Maślanka warzywno-owocowa(marchew, banan, brzoskwinia)(7), maca(1).

21.01.2026 (środa)

Śniadanie: Chleb żytni(1), twarożek z czosnkiem, ogórkiem i zieloną cebulką(7), kawa zbożowa(1,7).

II śniadanie: Surówka z marchwi i owoców

Obiad: Krupnik z mięsem, kaszą pęczak i natką pietruszki(1,9,7), kluski śląskie(1,3,7), kompot.

Podwieczorek: Wek(1), pasta z łososia pieczonego z koperkiem(4), herbata z czystką.

22.01.2026 (czwartek)

Śniadanie: Chleb z kielkami pszenicy(1), masło(7), ser żółty(7), sałata zielona, zupa mleczna z płatkami ryżowymi(7).

II śniadanie: Banan

Obiad: Zalewajka z ziemniakami i koperkiem(1,9,7), indyk duszony w jarzynach(1,7,9), kasza kuskus perłowa(1), bukiet warzyw gotowany na parze(marchewka mini, kalafior, fasolka szparagowa) z olejem z pestek winogron, kompot.

Podwieczorek: Ciasto szpinakowe (1,3,6,7,9,10), herbata owocowo-zielona.

23.01.2026 (piątek)

Śniadanie: Chleb graham(1), masło(7), jajko(3), szczypiorek, rzodkiewka, kakao(1,6,7).

II śniadanie: Sok owocowy tłoczony 100%

Obiad: Zupa z polędwiczek z dorsza z ziemniakami, passatą pomidorową i zieleniną(4,9,7), łazanki z kapustą(1,3), kompot.

Podwieczorek: Owsianka mleczna z truskawkami(1,7), pałeczka kukurydziana.

26.01.2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Chleb pszenny(1), masło(7), dżem brzoskwiniowy, zupa mleczna z płatkami żytnimi(1,7).

II śniadanie: Sok z pomarańczy-własny wyrób/woda źródłana

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki(9,7), zapiekanka z kaszy gryczanej z polędwiczka wieprzową i warzywami(marchew, seler, szpinak)(9), sos pomidorowy(1,7), ogórek kiszony, kompot.

Podwieczorek: Mini szarlotki z jabłkami(1,3,6,7,9,10), bawarka(7).

27.01.2026 (wtorek)

Śniadanie: Chleb żytni(1), masło(7), filet z kurczaka gotowany, sałata zielona, kawa zbożowa(1,7).

II śniadanie: Melon

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem brązowym(7,9), knedle z serem(1,3,7), kompot.

Podwieczorek: Wek(1), łosoś gotowany z warzywami i natką pietruszki(4,9), herbata z lipy.

28.01.2026 (środa)

Śniadanie: Wek(1), masło(7), ser mozzarella z pomidorem i bazylią(7) zupa mleczna z płatkami orkiszowymi(1,7).

II śniadanie: Kaki

Obiad: Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i lubczykiem(1,3,9,7), potrawka(1,7,9), ziemniaki, ćwikła z chrzanem(12), kompot.

Podwieczorek: Deser z awokado i bananów(7), krążek zbożowy(1).

29.01.2026 (czwartek)

Śniadanie: Chleb graham(1), pata z jajek i sera białego z koperkiem(3,7), kakao(1,6,7).

II śniadanie: Sok z mandarynek-własny wyrób

Obiad: Zupa gulaszowa z mięsem z indyka, ziemniakami i zieleniną(9), makaron z jabłkami i cynamonem(1,3,6,7,9,10), kompot.

Podwieczorek: Kaszka zbożowa na mleku modyfikowanym z owocami leśnymi(1,4,6,7).

30.01.2026 (piątek)

Śniadanie: Chleb foremkowy(1), masło(7), powidło śliwkowe, zupa mleczna z płatkami jaglanymi(7).

II śniadanie: Banan

Obiad: Zupa neapolitańska z zacierką i bazylią(1,3,9,7), kotleciki rybno-jajeczne w sosie jogurtowo-koperkowym(1,3,4,7), ziemniaki, surówka z marchwi i jabłek z chrzanem i śmietaną(7,12), kompot.

Podwieczorek: Kisiel wiśniowy, biszkopcik(1,3,6,7).

Jadłospis został opracowany przez dietetyków Zespołu Żłobków Miejskich w Mielcu.

Cyferki znajdujące się obok potraw oznaczają występujące alergeny. Lista umieszczona na stronie internetowej.

Alergeny umieszczone przy potrawach z dodatkiem przypraw, ziół, suszonych owoców informują o możliwości wystąpienia tych substancji ze względu na proces produkcyjny w zakładach przetwórstwa spożywczego.

Jadłospis na dany dzień może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od placówki.