



Jadłospis dekadowy dla dzieci od 1-3 r.ż. (20.07.2026-31.07.2026)

20.07.2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Chleb z kielkami pszenicy(1), masło(7), schab biały, ogórek kiszony, kawa zbożowa(1,7).

II śniadanie: Jabłko/woda źródłana

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki(9,7), pierogi leniwe(1,3,7), kompot.

Podwieczorek: Wek(1), sałatka z łososia i jajek z koperkiem i olejem lnianym(3,4,7), herbata rumiankowa.

21.07.2026 (wtorek)

Śniadanie: Chleb pszenny(1), masło(7), miód, zupa mleczna z płatkami owsianymi(1,7).

II śniadanie: Kaki

Obiad: Zupa selerowa z ziemniakami i natką pietruszki(9,7), pieczeń rzymska z sosem chrzanowym(1,3,6,7,9,10,12), kasza bulgur(1), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkami i olejem z pestek winogron(10), kompot.

Podwieczorek: Mus dyniowo-brzoskwiniowo-ananasowy, krążek zbożowy(1).

22.07.2026 (środa)

Śniadanie: Chleb foremkowy(1), pasta z sera żółtego i jajek z rzodkiewką(3,7), kakao(1,6,7).

II śniadanie: Sok z pomarańczy-własny wyrób

Obiad: Zupa wiejska z mięsem, ziemniakami i koperkiem(9,7), naleśniki pszenno-pełnoziarniste z jabłkami i cynamonem(1,3,7,9,10), kompot.

Podwieczorek: Koktajl bananowo-szpinakowy(7), pałeczka kukurydziana.

23.07.2026 (czwartek)

Śniadanie: Chleb graham(1), twarożek z czerwoną papryką i zieloną cebulką(7), zupa mleczna z zacierką(1,3,7).

II śniadanie: Melon

Obiad: Zupa ryżowa z natką pietruszki(9), klopsiki drobiowe z sosem jogurtowym(1,3,7), ziemniaki, surówka z porów z oliwą z oliwek(10), kompot.

Podwieczorek: Ciastka-ślimaczki z marmoladą(1,3,6,7), herbata z lipy.

24.07.2026 (piątek)

Śniadanie: Chleb żytni(1), masło(7), jajko(3), szczypiorek, kawa zbożowa(1,7).

II śniadanie: Surówka z marchwi i jabłek z olejem z pestek winogron.

Obiad: Zupa z dorsza z kaszą jęczmienną i czarnuszką(1,4,9,7), kluseczki tulane(1,3,7), kompot.

Podwieczorek: Gruszka w sosie waniliowym(7), maca(1).

27.07.2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Chleb foremkowy(1), masło(7), dżem truskawkowy, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą(7).

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

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami(7), risotto z ryżu pełnoziarnistego z polędwiczka wieprzową(9), sos pomidorowy(1,7), surówka z kapusty kiszanej z oliwą z oliwek, kompot.

Podwieczorek: Rogaliki drożdżowe z jabłkiem(1,3,6,7,9,10), herbata z dzikiej róży.

28.07.2026 (wtorek)

Śniadanie: Chleb z kielkami zbóż(1), masło(7), pasta z mięsa z zieloną cebulką(10) kakao(1,6,7).

II śniadanie: Arbuz

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki(9,7), pierogi z białym serem i borówką(1,3,7), kompot.

Podwieczorek: Wek(1), dorsz pieczony z ogórkiem, koperkiem i olejem lnianym(4), herbata z czystka.

29.07.2026 (środa)

Śniadanie: Chleb graham(1), masło(7), ser żółty(7), sałata zielona, zupa mleczna z płatkami gryczanymi(1,7).

II śniadanie: Gruszka

Obiad: Zupa porowa z ziemniakami i natką pietruszki(9,7), schab pieczony w ziołach prowansalskich(1,6,7,9,10), kaszą kuskus perłowa(1), sałatka z buraków(7), kompot.

Podwieczorek: Mix jogurtowo-bananowy(7), maca(1).

30.07.2026 (czwartek)

Śniadanie: Chleb zwykły(1), barszcz biały z jajkiem, kielbasą i majerankiem(1,3,6,7,9,10).

II śniadanie: Melon

Obiad: Krupnik z mięsem z indyka, kaszą orkiszową i koperkiem(1,9,7), kluski śląskie(1,3,7), surówka z marchwi i jabłek ze śmietaną(7), kompot.

Podwieczorek: Budyń śmietankowy z truskawkami(7), krążek zbożowy(1).

31.07.2026 (piątek)

Śniadanie: Wek(1), masło(7), krem czekoladowy z awokado i bananów(1,6,7), zupa mleczna z płatkami ryżowymi(7).

II śniadanie: Sok z pomarańczy-własny wyrób

Obiad: Zupa z zielonego groszku z makaronem i zieleniną(1,3,9,7), ryba w jarzynach(1,4,7,9), ziemniaki, surówka z selera i jabłek z żurawiną(1,5,7,8,9,11,12), kompot.

Podwieczorek: Biskopt jaglany z malinami(1,3,6,7), mleko(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.