



Przedszkole „Kwiaty Polskie” w Bralinie

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

12.10.2026 Poniedziałek
Śniadanie Płatki owsiane na mleku 200ml Składniki: 180 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatk <u>owsiane</u> Kanapka z pastą ze słonecznika z pomidorami 57g Składniki: 50 g chleb <u>pszenno-żytni</u>, 11 g pasta ze słonecznika z pomidorami (<u>soja</u>, <u>seler</u>, <u>gorczyca</u>, <u>sezam</u>) Serek wiejski (z <u>mleka</u>) 15 g Herbata z cytryną 180ml Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna, 0 g cukier Przekąska Mus owocowy 100 g
Obiad Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300ml Składniki: 200 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g szczaw konserwowy, 30 g <u>jaja</u> kurze całe, 15 g marchew, 15 g śmietana 12% (z <u>mleka</u>), 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g <u>seler</u> korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie Pierogi z serem polane maselkiem 100g Składniki: 100 g pierogi z serem (<u>pszenica</u>, <u>jaja</u>, <u>mleko</u>), 10 g masło ekstra (z <u>mleka</u>) Kompot owocowy 180ml Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 1 g cukier
Podwieczorek Bułka grahamka z szynką z indyka i pomidorem 85g Składniki: 45 g bułki <u>pszenne</u> grahamki, 20 g pomidor, 15 g szynka z indyka, 6 g masło ekstra (z <u>mleka</u>) Herbata z cytryną 180ml Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna, 1 g cukier

13.10.2026 Wtorek
Śniadanie Bułka pszenna z masłem i dżemem wiśniowym 60g Składniki: 51 g bułki kajzerki (<u>pszenica</u>), 24 g dżem wiśniowy, niskosłodzony, 12 g masło ekstra (z <u>mleka</u>) Kakao bez cukru 180ml Składniki: 180 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek Herbata z cytryną i miodem 180ml Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna Przekąska Papryka słupki 50g Składniki: 50 g papryka czerwona Chrupki kukurydżiane 7 g
Obiad Rosół drobiowy z makaronem 250ml Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g <u>seler</u> korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron <u>pszenny</u> bezjajeczny, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie Potrawka z kurczaka z groszkiem 150g Składniki: 75 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 45 ml woda, 30 g groszek zielony, mrożony, 15 g marchew, 11 g masło ekstra (z <u>mleka</u>), 8 g pietruszka, korzeń, 5 g cebula, 4 g mąka <u>pszenna</u>, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz Ryż biały, gotowany 30 g Woda z cytryną 180ml Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna
Podwieczorek Jogurt naturalny z malinami 140g Składniki: 105 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z <u>mleka</u>), 35 g maliny, mrożone, 1 g miód pszczeli Biszkopty (pszenica, jaja) 30 g

14.10.2026 Środa
Śniadanie Płatki kukurydżiane na mleku 200ml Składniki: 180 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatk kukurydżiane Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i papryką 70g Składniki: 30 g chleb <u>pszenny</u> graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g papryka czerwona, 10 g masło ekstra (z <u>mleka</u>) Herbata z cytryną i miodem 180ml Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna Przekąska Gruszka 100 g
Obiad Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym 250ml Składniki: 180 ml woda, 80 g brokuły, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g <u>seler</u> korzeniowy, 3 g groszek ptysiowy (<u>pszenica</u>), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski Fasola biała w sosie pomidorowym 120g Składniki: 100 ml woda, 20 g cebula, 20 g fasola biała, nasiona suche, 6 g olej rzepakowy, 4 g przecier pomidorowy, 2 g czosnek, 0.4 g sól biała, 0.3 g pieprz, 0.3 g kolendra, nasiona, 0.3 g kmin rzymski, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g papryka słodka, 0.1 g liść laurowy, 0.07 g majeranek Ziemniaki z koperkiem 120g Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała Woda z pomarańczą 180ml Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza
Podwieczorek Bułka paryska z pomidorem 60g Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (<u>pszenica</u>), 10 g pomidor, 10 g masło ekstra (z <u>mleka</u>) Serek wiejski (z <u>mleka</u>) 20 g Herbata miętowa, bez cukru 180ml Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata miętowa

15.10.2026 Czwartek
Śniadanie Płatki ryżowe na mleku 200ml Składniki: 180 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatk ryżowe Bułka pszenna z mozzarellą i pomidorem 100g Składniki: 40 g bułki kajzerki (<u>pszenica</u>), 30 g ser mozzarella (z <u>mleka</u>), 20 g pomidor, 10 g masło ekstra (z <u>mleka</u>), 3 g oliwa Herbata z cytryną i miodem 180ml Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna Przekąska Rzodkiewka 10 g Sok jabłkowy 100% 60 g
Obiad Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250ml Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g <u>seler</u> korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z <u>mleka</u>), 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie Bitki schabowe w sosie własnym 100g Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka <u>pszenna</u>, typ 450 Kopytka (pszenica, jaja) 50 g Kapusta czerwona gotowana 50 g Woda z pomarańczą 200ml Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza
Podwieczorek Kisiel truskawkowy do picia 180ml Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana Wafel orkiszowy 7 g

16.10.2026 Piątek
Śniadanie Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 65g Składniki: 55 g chleb <u>pszenno-żytni</u>, 31 g <u>jaja</u> kurze całe, 5 g masło ekstra (z <u>mleka</u>), 3 g majonez (<u>jaja</u>, <u>gorczyca</u>), 2 g szczypiorek Kawa zbożowa na mleku 180ml Składniki: 180 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (<u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>)
Przekąska Koktajl bananowy na kefirze 160ml Składniki: 120 g kefir, 2% tłuszczu (z <u>mleka</u>), 50 g banan Biszkopty (pszenica, jaja) 30 g
Obiad Zupa kalafiorowa 250ml Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g <u>seler</u> korzeniowy, 5 g por, 5 g śmietana 18% (z <u>mleka</u>), 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie Miruna na parze 70g Składniki: 70 g <u>miruna</u> świeża, filety bez skóry (<u>ryba</u>), 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz Kasza kuskus (pszenica) 20 g Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim 50g Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (z <u>mleka</u>), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek Woda z cytryną 180ml Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna Podwieczorek Mus owocowy 100 g Ciastka Fit (<u>pszenica</u>, <u>żyto</u>, <u>mleko</u>, <u>orzechy</u>) 10 g



Przedszkole „Kwiaty Polskie” w Bralinie

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅19.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200ml

Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatk owsiane

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym 70g

Składniki: 30 g chleb pszenny graham, 20 g ogórek kiszony, 15 g szynki z piersi kurczaka, 10 g masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną 180ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Jabłko 100 g



Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250ml

Składniki: 180 ml woda, 120 g ziemniaki, 42 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 12 g wieprzowina boczek bez kości, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g seler korzeniowy, 8 g por, 6 g kurczak, tuszka, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z twarogiem i miodem 150g

Składniki: 40 g makaron pszenny bezjajeczny, 40 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 5 g miód pszczeli

Kompot owocowy 180ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

Podwieczorek

Granola z żurawiną na mleku 150g

Składniki: 132 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g płatki owsiane, 7 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 2 g orzechy włoskie, 2 g sezam, nasiona, 2 g miód pszczeli, 2 g rodzyunki, suszone, 2 g żurawina suszona, 1 g międady, 1 g słonecznik, nasiona, 0 g cynamon, 0 g sól biała

📅20.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową 35g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (pszenica), 10 g masło ekstra (z mleka), 10 g konfitura truskawkowa

Kakao bez cukru 180ml

Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem 180ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 15 g

Ogórek 3 g

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym 250ml

Składniki: 130 ml woda, 100 g groszek zielony, mrożony, 30 g cebula, 20 g marchew, 15 g śmietanka 30% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 5 g olej rzepakowy, 4 g cytryna, 3 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 150g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g ryż biały, 30 g ananas, plasty w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt naturalny z miodem i malinami 140g

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 43 g maliny, mrożone, 5 g miód pszczeli

📅21.10.2026 Środa

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200ml

Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe

Parówka na ciepło z ketchupem , chleb pszenno - żytni z masłem , papryka , ogórek świeży 73g

Składniki: 32 g chleb pszenno-żytni, 26 g parówki z szynki (gorczyca), 6 g papryka czerwona, 6 g ogórek, 3 g masło ekstra (z mleka), 3 g keczup

Herbata z cytryną 180ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Galaretką owocową z truskawkami 144g

Składniki: 120 ml woda, 19 g galaretka owocowa, w proszku, 15 g truskawki, mrożone

Chrupki kukurydziane 7 g

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrąwka z kulkami ciecierzycy i pomidorami 250g

Składniki: 150 g pomidor, 50 g cukinia, 45 g ciecierzycy, nasiona suche, 30 g marchew, 20 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 5 g czosnek

Kasza kuskus (pszenica) 30 g

Woda z cytryną 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Bułka paryska z serem żółtym i pomidorem 60g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (pszenica), 20 g ser gouda tłusty (z mleka), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną, bez cukru 180ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna

📅22.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200ml

Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym i papryką czerwoną 65g

Składniki: 30 g chleb pszenny graham, 20 g serek śmietankowy (z mleka), 15 g papryka czerwona, 10 g masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem 180ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Borówki 50 g

Biszkopty (pszenica, jaja) 15 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron pszenny bezjajeczny, 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym 100g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 40 ml woda, 10 g kapusta włoska, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g ryż biały

Ziemniaki z koperkiem 120g

Składniki: 135 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Woda z cytryną 150ml

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna

Podwieczorek

Babka biszkoptowa (pszenica, żyto, jaja, mleko) 40 g

Jabłko 30 g

📅23.10.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą z awokado 55g

Składniki: 35 g awokado, 25 g chleb pszenno-żytni, 10 g masło ekstra (z mleka), 5 g jaja kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kawa zbożowa na mleku 180ml

Składniki: 180 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Herbata z cytryną i miodem 180ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Rzodkiewka 10 g

Jogurt naturalny z malinami 160g

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 40 g maliny, mrożone, 5 g cukier

Obiad

Krupnik ryżowy 250ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 65g

Składniki: 75 g paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

Ziemniaki z koperkiem 120g

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z marchewki i brzoskwini 50g

Składniki: 50 g marchew, 15 g brzoskwinia w syropie, 4 g oliwa

Woda z cytryną 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Ciastka Fit (pszenica, żyto, mleko, orzechy) 15 g