

Przedszkole „Kwiaty Polskie” w Bralinie

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

26.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g płatki **owsiane**

Kanapka z serem i pomidorem i ogórkiem 70g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 20 g pomidor, 20 g ogórek, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Kiełki rzodkiewki 1 g

Herbata z cytryną i miodem 180ml
Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Gruszka 50 g

Chrupki kukurydziane 7 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: 180 ml woda, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i borówkami 180g
Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 35 g borówki, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 ml woda, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

Kompot owocowy 180ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 1 g Cukier

Podwieczorek

Rogale pszenne kruche (jaja, mleko) 30 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Sałata 1 g

Rzodkiewka 10 g

27.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i miodem 45g
Składniki: 30 g bułki kajzerki (**pszenica**), 11 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g miód pszczeli

Kakao z mlekiem 200ml
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 3 g kakao 16%, proszek, 1 g cukier

Pomidor 10 g

Herbata z cytryną i z miodem 150ml
Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Rzodkiewka 5 g

Mandarynki 65 g

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250ml
Składniki: 180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z polędwicy w sosie własnym 100g
Składniki: 70 g wieprzowina polędwica, 40 ml woda, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza bulgur (pszenica) 35 g

Surówka z buraczków z jabłkiem 80g
Składniki: 70 g burak, 28 g jabłko, 7 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Woda z pomarańczą 180ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 160g
Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 40 g maliny, mrożone, 5 g cukier

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 7 g

28.10.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z pastą wieprzowo- warzywną 70g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g marchew, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Herbata z cytryną i miodem 180ml
Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Papryka słupki 20g
Składniki: 50 g papryka czerwona

Śliwki 25 g

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: 180 ml woda, 70 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Curry z pieczoną dynią i ciecierzycą, ryż basmati 200g
Składniki: 40 g dynia mrożona, 35 g ryż basmati, 25 g mleczko kokosowe, 25 g pomidory w puszce krojone, 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 13 g ciecierzyca konserwowa, 7 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g imbir świeży, 0.5 g sól biała, 0.1 g curry, 0.1 g pieprz, 0.1 g kmin rzymski, 0.1 g kolendra mielona, 0.1 g kurkuma

Woda z cytryną 180ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i papryką 70g
Składniki: 37 g bułki **pszenne** grahamki, 16 g papryka czerwona, 16 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 4 g masło ekstra (z **mleka**)

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

29.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g płatki ryżowe

Bułka z mozzarellą i pomidorem 60g
Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 20 g ser mozzarella (z **mleka**), 20 g pomidor, 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

Arbuz 50 g

Chrupki kukurydziane 7 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

Udko z kurczaka pieczone 70g
Składniki: 70 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 4 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 120g
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 110g
Składniki: 110 g kapusta pekińska, 25 g jabłko, 11 g marchew, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g cytryna, 3 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda z cytryną 180ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 40g
Składniki: 33 g jabłko, 9 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 8 g **jaja** kurze całe, 7 g cukier, 3.33 g skrobia ziemniaczana

Herbata miętowa, bez cukru 180ml
Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata miętowa

30.10.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 65g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni**, 8 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Rzodkiewka 5 g

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

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

Przekąska

Koktajl bananowy na kefirze 160ml
Składniki: 120 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 g banan

Wafel orkiszowy 7 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 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, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym 180g
Składniki: 65 g **łosoś** świeży (**ryba**), 65 g szpinak, mrożony, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 6 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda z cytryną 180ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Ciastka Fit (pszenica, żyto, mleko, orzechy) 20 g



Przedszkole „Kwiaty Polskie” w Bralinie

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Parówka na ciepło z ketchupem , chleb pszenno - żytni z masłem , papryka , ogórek świeży 110g
Składniki: 50 g chleb **pszenno-żytni**, 40 g parówki z szynki (**gorczyca**), 10 g papryka czerwona, 10 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g keczup

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

Przekąska

Śliwki 50 g

Wafel ryżowy z polewą malinową (soja, mleko, orzechy) 7 g

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 250ml
Składniki: 180 ml woda, 84 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 4 g kurczak, tuszka, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 3 g wieprzowina żeberka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200g
Składniki: 67 g jabłko, 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g jogurt grecki (z **mleka**), 2 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 0 g cynamon

Woda z cytryną 180ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym 50g
Składniki: 40 g chałki **pszenne** (**jaja**), 20 g serek śmietankowy (z **mleka**)

Ogórek 5 g

Sok Kubuś 50 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i konfiturą malinową 35g
Składniki: 40 g bułki kajzerki (**pszenica**), 11 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g konfitura malinowa

Kakao z mlekiem 200ml
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 4 g cukier, 3 g kakao 16%, proszek

Rzodkiewka 5 g

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

Przekąska

Ogórek 10 g

Żurawina suszona 10 g

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 150ml
Składniki: 130 ml woda, 65 g kalafior, 30 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 7 g chleb **pszenno-żytni**, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym 180g
Składniki: 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 40 g wieprzowina łopatka, 40 g kapusta kiszona, 12 g cebula, 11 g olej rzepakowy

Woda z miętą 200ml
Składniki: 200 ml woda, 1 g mięta

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 160ml
Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 g banan

Biszkopty (pszenica, jaja) 30 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką 55g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 15 g szynka 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

Papryka słupki 50g
Składniki: 50 g papryka czerwona

Chrupki kukurydziane 7 g

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: 125 ml woda, 38 g ziemniaki, 16 g fasola biała, nasiona suche, 13 g marchew, 9 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 1 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g kmin rzymski, 0 g sól biała

Pierogi z truskawkami polane masełkiem (pszenica) 100 g

Kompot owocowy 180ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Podwieczorek

Bułka pszenna z serem i pomidorem 70g
Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 20 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 200g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym 70g
Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g serek śmietankowy (z **mleka**), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Sałata 1 g

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

Przekąska

Borówki 35 g

Wafel orkiszowy 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

Klopsy z indyka w sosie koperkowym 120g
Składniki: 65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 40 ml woda, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g koperek, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 4 g cebula

Ryż brązowy 30 g

Marchewka mini na parze 75g
Składniki: 75 g mini marchewki, 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda z miętą 200ml
Składniki: 200 ml woda, 0 g mięta

Podwieczorek

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

Jabłko 100 g

Herbata z cytryną, bez cukru 180ml
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 1 ml herbata czarna

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą ze słonecznika z pomidorami 57g
Składniki: 50 g chleb **pszenno-żytni**, 7 g pasta ze słonecznika z pomidorami (**soja**, **seler**, **gorczyca**, **sezam**), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa z mlekiem 180ml
Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 ml woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Serek wiejski (z mleka) 30 g

Przekąska

Mandarynki 50 g

Obiad

Krupnik ryżowy 250ml
Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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

Miruna na parze 70g
Składniki: 70 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 100g
Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Sos koperkowy 60g
Składniki: 20 g cebula, 20 ml woda, 10 g marchew, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 50g
Składniki: 60 g kapusta kiszona, 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Biszkopty (pszenica, jaja) 20 g



Przedszkole „Kwiaty Polskie” w Bralinie

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **<u>podkreślenie.</u>**