

Żłobek Samorzadowy “Wiosenka” w Bralinie

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

26.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150ml
Składniki: 115 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki **owsiane**

Kanapka z serem i pomidorem i ogórkiem 55g
Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g pomidor, 15 g ogórek, 13 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 9 g masło ekstra (z **mleka**)

Kiełki rzodkiewki 5 g

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 115 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Gruszka 50 g

Chrupki kukurydziane 7 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 190ml
Składniki: 135 ml woda, 30 g ziemniaki, 15 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 100g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 22 g borówki, 19 g mąka **pszenna**, typ 450, 19 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 19 ml woda, 7 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

Kompot owocowy 135ml
Składniki: 115 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

Podwieczorek

Rogale pszenne kruche (jaja, mleko) 30 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Sałata 5 g

Rzodkiewka 10 g

27.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i miodem 35g
Składniki: 25 g bułki kajzerki (**pszenica**), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g miód pszczeli

Kakao z mlekiem 150ml
Składniki: 115 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 ml woda, 5 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Pomidor 10 g

Herbata z cytryną i z miodem 115ml
Składniki: 115 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Rzodkiewka 10 g

Mandarynki 40 g

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 190ml
Składniki: 95 ml woda, 15 g marchew, 13 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z polędwicy w sosie własnym 60g
Składniki: 32 g wieprzowina polędwica, 20 ml woda, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza bulgur (pszenica) 20 g

Surówka z buraczków z jabłkiem 40g
Składniki: 27 g burak, 10 g jabłko, 9 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Woda z pomarańczą 135ml
Składniki: 95 ml woda, 15 g pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 80g
Składniki: 47 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 27 g maliny, mrożone, 3 g cukier

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 7 g

28.10.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml
Składniki: 110 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Kanapka z pastą wieprzowo- warzywną 55g
Składniki: 15 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g marchew, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 110 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Papryka słupki 15g
Składniki: 70 g papryka czerwona

Śliwki 35 g

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 190ml
Składniki: 125 ml woda, 50 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 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 150g
Składniki: 30 g dynia mrożona, 25 g ryż basmati, 20 g mleczko kokosowe, 20 g pomidory w puszce krojone, 12 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g ciecierzyca konserwowa, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g imbir świeży, 0.33 g sól biała, 0.07 g curry, 0.07 g pieprz, 0.07 g kmin rzymski, 0.07 g kolendra mielona, 0.07 g kurkuma

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 125 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i papryką 55g
Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki, 15 g papryka czerwona, 12 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 135ml
Składniki: 130 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

29.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 150ml
Składniki: 85 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe

Bułka z mozzarellą i pomidorem 45g
Składniki: 10 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g pomidor, 8 g ser mozzarella (z **mleka**)

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 85 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Arbuz 60 g

Chrupki kukurydziane 10 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 190ml
Składniki: 115 ml woda, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 7 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone 55g
Składniki: 45 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 7 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 90g
Składniki: 95 g ziemniaki, 5 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 85g
Składniki: 70 g kapusta pekińska, 20 g jabłko, 10 g marchew, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cukier, 5 g cytryna, 2 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 115 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 30g
Składniki: 45 g jabłko, 10 g cukier, 8 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 7 g **jaja** kurze całe, 4 g skrobia ziemniaczana

Herbata miętowa, bez cukru 135ml
Składniki: 225 ml woda, 5 g herbata miętowa

30.10.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 50g
Składniki: 25 g **jaja** kurze całe, 20 g chleb **pszenno-żytni**, 6 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 5 g szczypiorek, 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 5 g

Kawa zbożowa na mleku 80ml
Składniki: 83 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną 135ml
Składniki: 140 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Koktajl bananowy na kefirze 120ml
Składniki: 25 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 10 g banan

Wafel orkiszowy 7 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 190ml
Składniki: 120 ml woda, 35 g passata pomidorowa, 15 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g ryż biały, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g natka pietruszki, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym 135g
Składniki: 45 g szpinak, mrożony, 42 g **łosoś** świeży (**ryba**), 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 120 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy 105 g

Ciastka Fit (pszenica, żyto, mleko, orzechy) 16 g



Żłobek Samorzadowy “Wiosenka” w Bralinie

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150ml
Składniki: 55 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g płatki **owsiane**

Parówka na ciepło z ketchupem , chleb pszenno - żytni z masłem , papryka , ogórek świeży 85g
Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g parówki z szynki (**gorczyca**), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g papryka czerwona, 5 g ogórek, 5 g keczup

Herbata z cytryną 135ml
Składniki: 55 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Śliwki 45 g

Wafel ryżowy z polewą malinową (soja, mleko, orzechy) 10 g

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 190ml
Składniki: 170 ml woda, 80 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g natka pietruszki, 5 g kurczak, tuszka, 5 g żeberka wieprzowe wędzone, 5 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 150g
Składniki: 65 g jabłko, 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g jogurt grecki (z **mleka**), 5 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 0 g cynamon

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 170 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym 40g
Składniki: 25 g chałki **pszenne** (**jaja**), 15 g serek śmietankowy (z **mleka**)

Ogórek 5 g

Sok Kubuś 35 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i konfiturą malinową 25g
Składniki: 25 g bułki kajzerki (**pszenica**), 10 g konfitura malinowa, 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao z mlekiem 150ml
Składniki: 95 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 35 ml woda, 5 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Rzodkiewka 5 g

Herbata z cytryną 135ml
Składniki: 115 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Ogórek 15 g

Żurawina suszona 15 g

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 115ml
Składniki: 85 ml woda, 45 g kalafior, 20 g ziemniaki, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 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 135g
Składniki: 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 30 g wieprzowina łopatka, 30 g kapusta kiszona, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml
Składniki: 130 ml woda, 1 g mięta

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 120ml
Składniki: 70 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 30 g banan

Biszkopty (pszenica, jaja) 20 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml
Składniki: 120 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką 40g
Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g papryka czerwona, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g szynka z piersi kurczaka

Herbata z cytryną 135ml
Składniki: 120 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Papryka słupki 40g
Składniki: 60 g papryka czerwona

Chrupki kukurydziane 10 g

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 190ml
Składniki: 95 ml woda, 30 g ziemniaki, 15 g fasola biała, nasiona suche, 10 g marchew, 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 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) 75 g

Kompot owocowy 135ml
Składniki: 110 ml woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

Podwieczorek

Bułka pszenna z serem i pomidorem 55g
Składniki: 21 g bułki **pszenne** zwykłe, 15 g pomidor, 10 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 150g
Składniki: 65 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym 55g
Składniki: 20 g bułki **pszenne** grahamki, 15 g serek śmietankowy (z **mleka**), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Sałata 5 g

Herbata z cytryną 135ml
Składniki: 65 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Borówki 40 g

Wafel orkiszowy 10 g

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 190ml
Składniki: 145 ml woda, 60 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsy z indyka w sosie koperkowym 90g
Składniki: 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 35 ml woda, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g cebula, 5 g koperek

Ryż brązowy 25 g

Marchewka mini na parze 55g
Składniki: 60 g mini marchewki, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda z miętą 150ml
Składniki: 160 ml woda, 0 g mięta

Podwieczorek

Babka biszkoptowa (pszenica, żyto, jaja, mleko) 35 g

Jabłko 40 g

Herbata z cytryną, bez cukru 135ml
Składniki: 145 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą ze słonecznika z pomidorami 45g
Składniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g pasta ze słonecznika z pomidorami (**soja**, **seler**, **gorczyca**, **sezam**), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa z mlekiem 135ml
Składniki: 90 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 70 ml woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Serek wiejski (z mleka) 30 g

Przekąska

Mandarynki 50 g

Obiad

Krupnik ryżowy 190ml
Składniki: 55 ml woda, 25 g ziemniaki, 10 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g ryż biały, 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Miruna na parze 55g
Składniki: 25 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 6 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 75g
Składniki: 45 g ziemniaki, 0 g sól biała

Sos koperkowy 45g
Składniki: 10 g cebula, 10 ml woda, 5 g marchew, 5 g koperek, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 40g
Składniki: 20 g kapusta kiszona, 15 g marchew, 5 g cukier, 2 g olej rzepakowy

Podwieczorek

Mus owocowy 110 g

Biszkopty (pszenica, jaja) 15 g