



Żłobek Samorządowy “Wiosenka” w Bralinie

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

Dzień wolny



📅01.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem wiśniowym 40g

Składniki: 30 g bułki kajzerki (pszenica), 10 g dżem wiśniowy, niskosłodzony, 8 g masło ekstra (z mleka)

Kakao bez cukru 135ml

Składniki: 105 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 105 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Papryka słupki 40g

Składniki: 60 g papryka czerwona

Chrupki kukurydżiane 10 g

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 190ml

Składniki: 130 ml woda, 20 g marchew, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g jaja kurze całe, 10 g mąka pszenna, typ 450, 9 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 80g

Składniki: 38 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 23 ml woda, 13 g śmietana 18% (z mleka), 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna, typ 450, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Mizeria z jogurtem naturalnym 30g

Składniki: 30 g ogórek, 9 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Ryż brązowy, gotowany 25 g

Woda z cytryną 135ml

Składniki: 130 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Banan 80 g

Biszkopty (pszenica, jaja) 10 g

📅02.09.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydżiane na mleku 150g

Składniki: 110 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydżiane

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i papryką 55g

Składniki: 20 g chleb pszenny graham, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g papryka czerwona, 8 g masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 110 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Gruszka 100 g

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym 190ml

Składniki: 155 ml woda, 70 g brokuły, 65 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 5 g koperek, 5 g groszek ptysiowy (pszenica), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski

Fasola biała w sosie pomidorowym 90g

Składniki: 90 ml woda, 20 g cebula, 20 g fasola biała, nasiona suche, 5 g przecier pomidorowy, 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0.34 g sól biała, 0.26 g pieprz, 0.26 g kolendra, nasiona, 0.26 g kmin rzymski, 0.09 g ziele angielskie, 0.09 g papryka słodka, 0.09 g liść laurowy, 0.06 g majeranek

Ziemniaki z koperkiem 90g

Składniki: 130 g ziemniaki, 5 g koperek, 0 g sól biała

Woda z pomarańczą 135ml

Składniki: 155 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Bułka paryska z pomidorem 45g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (pszenica), 10 g pomidor, 9 g masło ekstra (z mleka)

Serek wiejski (z mleka) 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 135ml

Składniki: 165 ml woda, 5 g herbata miętowa

📅03.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 150g

Składniki: 55 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g płatki ryżowe

Bułka pszenna z mozzarellą i pomidorem 75g

Składniki: 10 g ser mozzarella (z mleka), 10 g pomidor, 10 g masło ekstra (z mleka), 10 g bułki kajzerki (pszenica), 2 g oliwa

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 55 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Rzodkiewka 15 g

Sok jabłkowy 100% 70 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 190ml

Składniki: 140 ml woda, 40 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z mleka), 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 75g

Składniki: 55 g wieprzowina łopatką, 20 ml woda, 10 g koperek, 10 g mąka pszenna, typ 450, 6 g masło ekstra (z mleka), 5 g cebula, 5 g jaja kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe, 4 g śmietana 18% (z mleka), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 75g

Składniki: 115 g ziemniaki, 1 g sól biała

Ogórek małosolny 15 g

Woda z pomarańczą 150ml

Składniki: 155 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 135g

Składniki: 200 ml woda, 60 g truskawki, 6 g skrobia ziemniaczana

Wafel orkiszowy 15 g

📅04.09.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 50g

Składniki: 35 g chleb pszenno-żytni, 20 g jaja kurze całe, 5 g szczypiorek, 3 g masło ekstra (z mleka), 2 g majonez (jaja, gorczyca)

Kawa zbożowa na mleku 135ml

Składniki: 115 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Przekąska

Koktajl bananowy na kefirze 100ml

Składniki: 50 g kefir, 2% tłuszczu (z mleka), 50 g banan

Biszkopty (pszenica, jaja) 5 g

Obiad

Zupa kalafiorowa 190ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g por, 5 g koperek, 4 g śmietana 18% (z mleka), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 50g

Składniki: 34 g łosoś świeży (ryba), 19 ml woda, 9 g olej rzepakowy, 3 g marchew, 3 g pietruszka, korzeń, 3 g seler korzeniowy, 3 g por, 3 g cytryna, 0 g przyprawa ziołowa

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim 30g

Składniki: 34 g kapusta pekińska, 19 g marchew, 15 g jogurt grecki (z mleka), 8 g kukurydza, mrożona, 4 g cebula, 4 g koperek

Woda z cytryną 135ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Ciastka Fit (pszenica, żyto, mleko, orzechy) 10 g

📅07.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150g

Składniki: 130 ml **mleko**, krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym 55g

Składniki: 25 g chleb **pszenny** graham, 15 g ogórek kiszony, 10 g szynka z piersi kurczaka, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 135ml

Składniki: 130 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Jabłko 48 g



Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 190ml

Składniki: 125 ml woda, 85 g ziemniaki, 30 g kapusta kiszona, 15 g marchew, 10 g wieprzowina boczek bez kości, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g kurczak, tuszka, 5 g cebula, 5 g koperek, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z twarogiem i miodem 100g

Składniki: 26 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 4 g miód pszczeli

Kompot owocowy 135ml

Składniki: 105 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

Podwieczorek

Granola z żurawiną na mleku 115g

Składniki: 60 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g płatki **owsiane**, 5 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 5 g rodzyнки, suszone, 5 g żurawina suszona, 2 g miód pszczeli, 1 g **orzechy włoskie**, 1 g **migdały**, 1 g **sezam**, nasiona, 1 g słonecznik, nasiona, 0 g cynamon, 0 g sól biała

📅08.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową 25g

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

Kakao bez cukru 135ml

Składniki: 160 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 160 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 15 g

Ogórek 5 g

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym 190ml

Składniki: 60 ml woda, 45 g groszek zielony, mrożony, 15 g cebula, 10 g marchew, 6 g śmietanka 30% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g cytryna, 5 g koperek, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 115g

Składniki: 20 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g ryż biały, 15 g ananas, plastyry w syropie, 10 g przecier pomidorowy, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 135ml

Składniki: 80 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt naturalny z miodem i malinami 105g

Składniki: 125 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 55 g maliny, mrożone, 10 g miód pszczeli

📅09.09.2026 Środa

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 150g

Składniki: 115 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki ryżowe

Parówka na ciepło z ketchupem , chleb pszenno - żytni z masłem , papryka , ogórek świeży 55g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g parówki z szynki (**gorczyca**), 8 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g papryka czerwona, 5 g ogórek, 5 g keczup

Herbata z cytryną 135ml

Składniki: 115 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Galaretka owocowa z truskawkami 110g

Składniki: 135 ml woda, 25 g galaretka owocowa, w proszku, 20 g truskawki, mrożone

Chrupki kukurydżiane 10 g

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 190ml

Składniki: 80 ml woda, 35 g ziemniaki, 20 g ogórek kiszony, 10 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g koperek, 4 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kulkami ciecierzycy i pomidorami 190g

Składniki: 70 g pomidor, 25 g cukinia, 20 g ciecierzycza, nasiona suche, 15 g marchew, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Woda z cytryną 135ml

Składniki: 80 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Bułka paryska z serem żółtym i pomidorem 45g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 20 g pomidor, 11 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną, bez cukru 135ml

Składniki: 175 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna

📅10.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydżiane na mleku 150g

Składniki: 95 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydżiane

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym i papryką czerwoną 50g

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

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 95 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Borówki 20 g

Biszkopty (pszenica, jaja) 10 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 190g

Składniki: 120 ml woda, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 5 g natka pietruszki, 5 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 5 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym 55g

Składniki: 33 g wieprzowina szynka surowa, 22 ml woda, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g olej rzepakowy, 3 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem 70g

Składniki: 70 g ziemniaki, 4 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną 40g

Składniki: 25 g **seler** korzeniowy, 15 g jabłko, 5 g rodzyńki, suszone, 5 g śmietana 18% (z **mleka**)

Woda z cytryną 115ml

Składniki: 100 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

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

Jabłko 30 g

📅11.09.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą z awokado 40g

Składniki: 30 g awokado, 20 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g natka pietruszki, 5 g cytryna, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kawa zbożowa na mleku 135ml

Składniki: 135 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 135 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Rzodkiewka 10 g

Jogurt naturalny z malinami 120g

Składniki: 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 0 g maliny, mrożone, 0 g cukier

Obiad

Krupnik ryżowy 190ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g ryż biały, 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 50g

Składniki: 40 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**)

Ziemniaki z koperkiem 90g

Składniki: 80 g ziemniaki, 5 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z marchewki i brzoskwini 40g

Składniki: 30 g marchew, 10 g brzoskwinia w syropie, 4 g oliwa

Woda z cytryną 135ml

Składniki: 100 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

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