

Żłobek Samorzadowy "Wiosenka" w Bralinie

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem 55g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g pomidor, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 150 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Kiełki brokułu 5 g

Przekąska

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

Marchewka słupki 40g
Składniki: 45 g marchew

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 190ml
Składniki: 75 ml woda, 20 g pomidory w puszce krojone, 10 g marchew, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g cebula, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g olej rzepakowy, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Racuchy z jabłkami 115g
Składniki: 30 g jabłko, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier puder, 0 g soda oczyszczona

Kompot owocowy 90ml
Składniki: 45 ml woda, 15 g mieszanka owocowa, mrożona, 1 g cukier

Podwieczorek

Granola z żurawiną na mleku 80g
Składniki: 83 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 7 g płatki **owsiane**, 7 g jabłko, 3 g miód pszczeli, 3 g rodzynki, suszone, 3 g żurawina suszona, 1 g olej rzepakowy, 1 g **orzechy włoskie**, 1 g **migdały**, 1 g **sezam**, nasiona, 1 g słonecznik, nasiona, 0.18 g cynamon, 0.04 g sól biała

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i ogórkiem świeżym 60g
Składniki: 30 g bułki kajzerki (**pszenica**), 15 g serek śmietankowy (z **mleka**), 10 g ogórek, 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao bez cukru 100ml
Składniki: 74 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 100 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Mandarynki 80 g

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 190ml
Składniki: 100 ml woda, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g koperek, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej 60g
Składniki: 32 g wieprzowina szynka surowa, 8 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** wrocławskie (z **mleka**), 5 g bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki z koperkiem 90g
Składniki: 85 g ziemniaki, 5 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną 40g
Składniki: 35 g **seler** korzeniowy, 20 g jabłko, 7 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g rodzynki, suszone

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 100 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 85g
Składniki: 75 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 30 g maliny, mrożone, 5 g cukier

Wafel zbożowy nugat (pszenica, soja, mleko, orzechy) 12 g

11.11.2026 Środa

Dzień wolny



12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 150g
Składniki: 115 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Bułka pszenna z masłem i dżemem morelowym 40g
Składniki: 20 g bułki kajzerki (**pszenica**), 10 g dżem morelowy, niskosłodzony, 6 g masło ekstra (z **mleka**)

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

Przekąska

Rzodkiewka 20 g

Ogórek 20 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 190ml
Składniki: 80 ml woda, 25 g passata pomidorowa, 10 g marchew, 10 g ryż biały, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g **seler** korzeniowy, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g cebula, 5 g por, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 65g
Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 90g
Składniki: 70 g ziemniaki, 5 g koperek, 0 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym 50g
Składniki: 30 g ogórek, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Woda z pomarańczą 135ml
Składniki: 80 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 135ml
Składniki: 165 ml woda, 50 g truskawki, 5 g skrobia ziemniaczana

Biszkopty (pszenica, jaja) 25 g

13.11.2026 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**)

Kawa zbożowa na mleku 135ml
Składniki: 140 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 140 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Papryka słupki 40g
Składniki: 35 g papryka czerwona

Wafel kukurydziany fromage (pszenica, mleko, orzechy) 10 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 190ml
Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z łososiem w sosie koperkowo-śmietanowym 135g
Składniki: 25 g **łosoś** świeży (**ryba**), 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 7 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g koperek, 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidorki koktajlowe 15 g

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 100 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Mus owocowy 105 g

Ciastka Fit (pszenica, żyto, mleko, orzechy) 25 g



16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150ml
Składniki: 110 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki **owsiane**

Kanapka z pieczywa graham z masłem papryką i ogórkiem 45g
Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 15 g papryka czerwona, 15 g ogórek, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Parówki z szyni (soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca) 20 g

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

Przekąska

Papryka czerwona 15 g

Chrupki kukurydziane 10 g

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 190ml
Składniki: 105 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kapusta kiszona, 15 g marchew, 10 g wieprzowina boczek bez kości, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 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

Naleśniki z twarogiem i borówkami 135g
Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 ml woda, 20 g borówki, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g cukier z prawdziwą wanilią, 5 g olej rzepakowy

Woda z cytryną 135ml
Składniki: 105 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Rogale pszenne kruche (jaja, mleko) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 4 g

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy

100% 95 g

Podpis dyrektora

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową 50g
Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 10 g konfitura truskawkowa, 9 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao bez cukru 135ml
Składniki: 90 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 90 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Wafel orkiszowy 10 g

Arbuz 60 g

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika 190ml
Składniki: 105 ml woda, 25 g kalafior, 25 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g natka pietruszki, 5 g słonecznik, nasiona, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Makaron z kurczakiem w sosie serowo - brokułowym 150g
Składniki: 25 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 25 g brokuły, 10 g serek topiony hochland (z **mleka**), 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 5 g śmietanka 30% (z **mleka**), 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g natka pietruszki, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muszkatołowa

Woda z pomarańczą 135ml
Składniki: 105 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Galaretka owocowa z truskawkami 110g
Składniki: 130 ml woda, 25 g galaretka owocowa, w proszku, 20 g truskawki, mrożone

Biszkopty (pszenica, jaja) 35 g

Podpis szefa kuchni

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150ml
Składniki: 135 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Kanapka z szynką wieprzową i rzodkiewką 50g
Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

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

Przekąska

Borówki 20 g

Wafel zbożowy nugat (pszenica, soja, mleko, orzechy) 12 g

Obiad

Zupa kalafiorowa 190ml
Składniki: 80 ml woda, 30 g kalafior, 10 g marchew, 10 g ziemniaki, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g koperek, 4 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami 115g
Składniki: 60 ml woda, 25 g pieczarki świeże, 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g mleczko kokosowe, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g natka pietruszki, 4 g olej rzepakowy, 0 g czosnek, 0 g curry, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 135ml
Składniki: 65 ml woda, 15 g jabłko, 5 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Bułka paryska z pomidorem 45g
Składniki: 25 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 15 g pomidor, 6 g masło ekstra (z **mleka**)

Serek wiejski (z mleka) 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 115ml
Składniki: 170 ml woda, 5 g herbata miętowa

Podpis intendebnta

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 150g
Składniki: 90 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i ogórkiem świeżym 55g
Składniki: 15 g bułki kajzerki (**pszenica**), 15 g serek śmietankowy (z **mleka**), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g ogórek

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 90 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 5 g

Gruszka 55 g

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym 190ml
Składniki: 90 ml woda, 30 g groszek zielony, mrożony, 25 g cebula, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g olej rzepakowy, 5 g cytryna, 5 g koperek, 2 g czosnek, 2 g śmietana 12% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z polędwicy w sosie własnym 65g
Składniki: 39 g wieprzowina polędwica, 26 ml woda, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g olej rzepakowy

Kopytka (pszenica, jaja) 35 g

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

Kapusta czerwona gotowana 35 g

Woda z pomarańczą 135ml
Składniki: 125 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

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

Jabłko 45 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą z awokado 40g
Składniki: 30 g awokado, 20 g chleb **pszenno-żytni**, 8 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: 140 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną i miodem 135ml
Składniki: 140 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

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

Obiad

Krupnik ryżowy 190ml
Składniki: 105 ml woda, 45 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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: 45 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki z masłem i koperkiem 60g
Składniki: 90 g ziemniaki, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g koperek

Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 40g
Składniki: 30 g sałata, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Podwieczorek

Mus owocowy 135 g

Chrupki kukurydziane 10 g