

Przedszkole „Kwiaty Polskie” w Bralinie

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem 70g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 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

Kiełki brokułu 1 g

Przekąska

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

Marchewka słupki 50g
Składniki: 50 g marchew

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 250ml
Składniki: 180 ml woda, 40 g pomidory w puszce krojone, 20 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g cebula, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 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 150g
Składniki: 67 g jabłko, 42 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1 g soda oczyszczona, 1 g cukier puder

Kompot owocowy 120ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

Podwieczorek

Granola z żurawiną na mleku 150g
Składniki: 132 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 7 g płatki **owsiane**, 7 g jabłko, 2 g miód pszczeli, 1 g olej rzepakowy, 1 g **orzechy włoskie**, 1 g **migdały**, 1 g **sezam**, nasiona, 1 g słonecznik, nasiona, 1 g rodzynki, suszone, 1 g żurawina suszona, 0.29 g cynamon, 0.07 g sól biała

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i ogórkiem świeżym 80g
Składniki: 46 g bułki kajzerki (**pszenica**), 23 g serek śmietankowy (z **mleka**), 17 g ogórek, 7 g masło ekstra (z **mleka**)

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, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Mandarynki 80 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, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 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 80g
Składniki: 61 g wieprzowina szynka surowa, 8 g **jaja** kurze całe, 7 g bułki **pszenne** wrocławskie (z **mleka**), 7 g bułka tarta (**pszenica**), 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy

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

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną 50g
Składniki: 60 g **seler** korzeniowy, 33 g jabłko, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rodzynki, suszone

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

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 110g
Składniki: 83 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 28 g maliny, mrożone, 3 g cukier

Wafel zbożowy nugat (pszenica, soja, mleko, orzechy) 23 g

11.11.2026 Środa

Dzień wolny



12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

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

Bułka pszenna z masłem i dżemem morelowym 50g
Składniki: 30 g bułki kajzerki (**pszenica**), 15 g dżem morelowy, niskosłodzony, 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

Rzodkiewka 10 g

Ogórek 10 g

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 22 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 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

Filet z kurczaka panierowany 85g
Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 11 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

Mizeria z jogurtem naturalnym 65g
Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

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

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 180ml
Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Biszkopty (pszenica, jaja) 20 g

13.11.2026 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

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, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Papryka słupki 50g
Składniki: 50 g papryka czerwona

Wafel kukurydziany fromage (pszenica, mleko, orzechy) 12 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml
Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z łososiem w sosie koperkowo-śmietanowym 180g
Składniki: 45 g **łosoś** świeży (**ryba**), 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 13 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 13 g śmietana 12% (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy, 3 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidorki koktajlowe 20 g

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

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

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



16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Kanapka z pieczywa graham z masłem papryką i ogórkiem 60g
Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Parówki z szyni (soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca) 30 g

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

Przekąska

Papryka czerwona 8 g

Chrupki kukurydziane 6 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

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, 4 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

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

Podwieczorek

Rogale pszenne kruche (jaja, mleko) 30 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 130 g

Podpis dyrektora

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową 65g
Składniki: 39 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 18 g masło ekstra (z **mleka**), 18 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, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Wafel orkiszowy 7 g

Arbuz 50 g

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika 250ml
Składniki: 180 ml woda, 40 g kalafior, 40 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g słonecznik, nasiona, 1 g natka pietruszki, 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 200g
Składniki: 44 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 44 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 44 g brokuły, 11 g serek topiony hochland (z **mleka**), 9 g śmietanka 30% (z **mleka**), 9 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 4 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 1 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muszkatołowa

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

Podwieczorek

Galaretka owocowa z truskawkami 144g
Składniki: 120 ml woda, 19 g galaretka owocowa, w proszku, 15 g truskawki, mrożone

Biszkopty (pszenica, jaja) 30 g

Podpis szefa kuchni

18.11.2026 Środa

Śniadanie

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

Kanapka z szynką wieprzową i rzodkiewką 65g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 6 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 30 g

Wafel zbożowy nugat (pszenica, soja, mleko, orzechy) 23 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 **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami 150g
Składniki: 133 ml woda, 50 g pieczarki świeże, 39 g soczewica czerwona, nasiona suche, 11 g mleczko kokosowe, 10 g cebula, 9 g olej rzepakowy, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g curry, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza kuskus (pszenica) 30 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 180ml
Składniki: 140 ml woda, 30 g jabłko, 8 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Bułka paryska z pomidorem 60g
Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 10 g pomidor, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Serek wiejski (z mleka) 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 150ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Podpis intendenta

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

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

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i ogórkiem świeżym 70g
Składniki: 30 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g serek śmietankowy (z **mleka**), 15 g ogórek, 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

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 7 g

Gruszka 80 g

Obiad

Krem z groszku na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: 130 ml woda, 100 g groszek zielony, mrożony, 30 g cebula, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g cytryna, 3 g czosnek, 3 g śmietana 12% (z **mleka**), 2 g olej rzepakowy, 1 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, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Kopytka (pszenica, jaja) 50 g

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

Kapusta czerwona gotowana 50 g

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

Podwieczorek

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

Jabłko 50 g

20.11.2026 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, 2 g miód pszczeli, 1 ml herbata czarna

Przekąska

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

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

Paluszki rybne pieczone 65g
Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki z masłem i koperkiem 80g
Składniki: 150 g ziemniaki, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g koperek

Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50g
Składniki: 50 g sałata, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Chrupki kukurydziane 7 g