



Żłobek Samorządowy “Wiosenka” w Bralinie

📅14.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150g

Składniki: 125 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki **owsiane**

Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów 50g

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g przecier pomidorowy, 8 g słonecznik, nasiona, 5 g cebula, 5 g papryka czerwona, 5 g marchew, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek 5 g

Kiełki rzodkiewki 5 g

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 125 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszczeli

Przekąska

Gruszka 40 g

Chrupki kukurydziane 10 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 110g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 24 g borówki, 20 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 ml woda, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 4 g cukier, 4 g cukier z prawdziwą wanilią

Kompot owocowy 135ml

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

Podwieczorek

Rogale pszenne krusze (jaja, mleko) 30 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pomidor 15 g

Salata 5 g

📅15.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i miodem 35g

Składniki: 25 g bułki kajzerki (**pszenica**), 8 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g miód pszczeli

Kakao z mlekiem 150ml

Składniki: 100 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

Jabłko 40 g

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 190ml

Składniki: 95 ml woda, 15 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 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 45g

Składniki: 23 g wieprzowina polędwica, 15 ml woda, 3 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza bulgur (pszenica) 15 g

Surówka z buraczków z jabłkiem 60g

Składniki: 40 g burak, 30 g jabłko, 10 g olej rzepakowy, 5 g cebula

Woda z pomarańczą 135ml

Składniki: 95 ml woda, 5 g pomarańcza

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 145g

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g maliny, mrożone, 5 g cukier

Chrupki bananowe (pszenica, soja, orzechy) 10 g

📅16.09.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g

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 natka pietruszki, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 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 16g

Składniki: 75 g papryka czerwona

Śliwki 35 g

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 190ml

Składniki: 160 ml woda, 65 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g por, 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i ryżem 115g

Składniki: 30 g ryż biały, 30 g pomidory w puszcze krojone, 30 g mleczko kokosowe, 25 g ciecierzycza konserwowa, 20 g papryka czerwona, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g curry, 0 g imbir suszony mielony, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda z cytryną 135ml

Składniki: 160 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i papryką 55g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** grahamki, 15 g papryka czerwona, 10 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

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

📅17.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 150g

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 pomidor, 7 g ser mozzarella (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną i miodem 135ml

Składniki: 85 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g miód pszcze



Przekąska

Arbuz 50 g

Chrupki kukurydziane 10 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 190g

Składniki: 115 ml woda, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 7 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 7 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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, 11 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

Galaretka owocowa z truskawkami 110g

Składniki: 130 ml woda, 32 g galaretka owocowa, w proszku, 20 g truskawki, mrożone

Biszkopty (pszenica, jaja) 22 g

📅18.09.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 50g

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g **jaja** kurze całe, 6 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 5 g szczypiorek, 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka 5 g

Kawa zbożowa na mleku 135ml

Składniki: 140 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 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, 6 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

Makaron z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym 135g

Składniki: 45 g szpinak, mrożony, 37 g **łosoś** świeży (**ryba**), 20 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 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 100 g

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

📅21.09.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150g

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: 15 g parówki z szynki (**gorczyca**), 15 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g papryka czerwona, 5 g ogórek, 5 g keczup, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 135ml

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

Przekąska

Śliwki 30 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**), 10 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 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 Kubaś 35 g

📅22.09.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i konfiturą malinową 25g

Składniki: 25 g bułki kajzerki (**pszenica**), 10 g konfitura malinowa, 7 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

Arbuz 50 g

Ogórek 10 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 190ml

Składniki: 120 ml woda, 35 g passata pomidorowa, 15 g marchew, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 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

Bitki schabowe w sosie własnym 75g

Składniki: 35 g wieprzowina schab surowy bez kości, 30 ml woda, 11 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Kopytka (pszenica, jaja) 35 g

Kapusta czerwona gotowana 35 g

Woda z miętą 150ml

Składniki: 130 ml woda, 1 g mięta

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 85ml

Składniki: 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 21 g banan

Biszkopty (pszenica, jaja) 20 g

📅23.09.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g

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 szynka z piersi kurczaka, 6 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 135ml

Składniki: 120 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

Przekąska

Papryka słupki 30g

Składniki: 60 g papryka czerwona

Chrupki kukurydziane 10 g

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 190ml

Składniki: 95 ml woda, 30 g ziemniaki, 13 g fasola biała, nasiona suche, 10 g marchew, 10 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 maselkiem (pszenica) 75 g

Kompot owocowy 135ml

Składniki: 110 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona, 1 g cukier

Podwieczorek

Bułka pszenna z serem i pomidorem 55g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe, 15 g pomidor, 10 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 6 g masło ekstra (z **mleka**)

📅24.09.2026 Czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 150g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 7 g kasza manna (**pszenica**)

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym 50g

Składniki: 32 g bułki **pszenne** grahamki, 27 g serek śmietankowy (z **mleka**), 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Salata 1 g

Herbata z cytryną 135ml

Składniki: 80 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: 165 ml woda, 65 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**), 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 90g

Składniki: 35 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 19 g ananas, plastry w syropie, 16 g ryż biały, 11 g olej rzepakowy, 7 g papryka czerwona, 3 g cebula, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Woda z miętą 150ml

Składniki: 185 ml woda, 0 g mięta



Podwieczorek

Babka biskoptowa (pszenica, żyto, jaja, mleko) 38 g

Herbata z cytryną 115ml

Składniki: 145 ml woda, 5 ml herbata czarna, 5 g cytryna, 2 g cukier

📅25.09.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 45g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g rzodkiewka

Kawa zbożowa z mlekiem 135ml

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

Przekąska

Jogurt naturalny z malinami 100g

Składniki: 69 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 28 g maliny, mrożone, 3 g cukier

Obiad

Krupnik ryżowy 190ml

Składniki: 70 ml woda, 30 g ziemniaki, 10 g marchew, 10 g ryż biały, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 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

Dorsz na parze 55g

Składniki: 30 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 75g

Składniki: 55 g ziemniaki, 0 g sól biała

Sos koperkowy 45g

Składniki: 10 g cebula, 10 ml woda, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g marchew, 5 g koperek, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 40g

Składniki: 25 g kapusta kiszona, 15 g marchew, 7 g olej rzepakowy, 5 g cukier

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Biszkopty (pszenica, jaja) 15 g