



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

SKŁAD RECEPTUROWY

16-27.03.2026 r.

ŚNIADANIA

Pieczyno

Chleb graham (składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna** pytlowa, woda, drożdże, sól)

Chleb mazowiecki (składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól)

Pieczyno mieszane: chleb wieloziarnisty (składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, ziarno słonecznika, siemę lniane, **sezam**, płatki **owsiane**, drożdże, sól), chleb mazowiecki (składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól), chleb dyniowy (składniki: mąka **żytnia** pełnoziarnista, mąka **pszenna** graham, woda, pestki dyni, siemę lniane, ziarno słonecznika, drożdże, sól), chleb razowy (składniki: mąka **żytnia** pytlowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)

Chleb słonecznikowy (składniki: mąka **żytnia** pytlowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)

Pieczyno mieszane: chleb wieloziarnisty (składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, ziarno słonecznika, siemę lniane, drożdże, sól), chleb mazowiecki (składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól), chleb dyniowy (składniki: mąka **żytnia** pełnoziarnista, mąka **pszenna** graham, woda, pestki dyni, siemę lniane, ziarno słonecznika, drożdże, sól), chleb razowy (składniki: mąka **żytnia** pytlowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)

Kajzerka razowa (składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, drożdże, sól)

Dodatki do pieczywa

Twarożek ze szczypiorkiem (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), **mleko** 2%tł., jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)

Mozzarella (składniki: **mleko**, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii)

Szynka drobiowa (składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne)

Smalec z fasoli (składniki: fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Pasta jajeczna serem żółtym (składniki: **jaja**, ser gouda (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych), szczypiorek, przyprawy)

Paprykarz z pieczonego dorsza z warzywami (składniki: filet z **ryby: dorsz**, ryż, cebula, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy)

Ogórek kiszony (składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

Polędwica drobiowa (składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne)

Ser gouda (składniki: **mleko** krowie, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii)

Pieczona pierś z kurczaka (składniki: mięso z piersi kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)

Twarożek naturalny (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), **mleko** 2%tł., jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**))

Napoje mleczne, zupy mleczne, herbaty

Kawa inka na mleku/kawa zbożowa (składniki: **mleko** 2%tł., **jęczmień**, **żyto**, cykoria)

Owsianka na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki **owsiane**)

Herbata roibos (składniki: woda, rooibos)

Kakao (składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)

Płatki ryżowe na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki ryżowe)

Herbata malinowa (składniki: woda, suszony owoc maliny, kwiat hibiskusa, suszony owoc jabłka)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Płatki jęczmienne na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki **jęczmienne**)

Kasza kukurydziana na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., kasza kukurydziana)

Kuskus na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., kuskus (zawiera: **pszenicę**))

Müsli na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki kukurydziane, płatki jęczmienne, płatki **owsiane**, żurawina suszona)

OBIADY

Zupy

Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda, ogórki kiszane (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Rosół z makaronem (składniki: woda, mięso z kurczaka, makaron z **pszenicy** durum, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Krem z dyni z grzankami (składniki: woda, dynia, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Zupa brokułowa z ziemniakami (składniki: woda, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa grysikowa z natką pietruszki (składniki: woda, mięso z kurczaka, kasza manna (zawiera: **pszenicę**), marchew, **seler**, pietruszka, cebula, czosnek, pietruszka nać, przyprawy)

Zupa jarzynowa ze szpinakiem i ziemniakami (składniki: woda, szpinak, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, mięso z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30% ekstr., marchew, **seler**, pietruszka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Barszcz czerwony z ziemniakami (składniki: woda, buraki, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas buraczany (buraki, sól, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy), przyprawy)

Krupnik jęczmienny (składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, kasza **jęczmienna** wiejska, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z dodatkiem soczewicy z grzankami (składniki: woda, **seler**, pietruszka, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, chleb pszenny (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy (zawiera: **gorczycę**))

II dania

Spaghetti bolognese z chudej wieprzowiny (składniki: makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekstr., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Kotlet schabowy (składniki: schab wieprzowy, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Ziemniaki puree (składniki: ziemniaki, olej rzepakowy)

Stripsy z mintaja w panierce (składniki: filet z **ryby**: mintaj, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Ziemniaki z koperkiem (składniki: ziemniaki, koperek)

Bitka drobiowa w sosie pomidorowym (składniki: mięso z piersi kurczaka, cebula, przecier pomidorowy, mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, przyprawy)

Pierogi ruskie (składniki: mąka **pszenna**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), ziemniak, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Makaron z serem (składniki: makaron z **pszenicy** durum, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), cukier)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Polewa jogurtowo – truskawkowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), truskawki, cukier)

Udko pieczone z kurczaka (składniki: udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)

Ziemniaki puree (składniki: ziemniaki, **mleko**, masło extra (zawiera: **mleko**))

Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kielbaską wieprzową (składniki: makaron z **pszenicy durum**, kapusta biała, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kielbasa wieprzowa (składniki: mięso wieprzowe 98%, woda, ekstrakty przypraw, białko wieprzowe, kultury bakterii, suszone owoce aceroli, sól, glukoza, przyprawy (zawiera: **gorczycę**)), cebula, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

Sos mięsny z szynki wieprzowej (składniki: mięso wieprzowe z szynki, cebula, marchew, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Kopytka (składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jaja**, przyprawy)

Morszczuk w panierce (składniki: filet z **ryby**: morszczuk, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Surówki

Kolorowa fasolka szparagowa na parze (składniki: fasolka szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, olej rzepakowy, przyprawy)

Buraczki na ciepło (składniki: buraki, mąka **pszenna**, masło extra (zawiera: **mleko**), przyprawy)

Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (składniki: kapusta pekińska, kukurydza, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z marchewki i pora ze śmietaną (składniki: marchew, por, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, przyprawy)

Mizeria wiosenna z rzodkiewką (składniki: ogórek zielony, rzodkiewka, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)

Mini marchewki (składniki: marchew mini, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z ogórka kiszzonego z wiórkami marchewki (składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, oliwa)

Kompoty

Kompot cytrusowy z dziką różą (składniki: woda, owoc dzikiej róży, sok z cytryny, cukier)

Kompot jabłkowy (składniki: woda, jabłko, cukier)

Kompot gruszkowy (składniki: woda, gruszki, cukier)

Kompot pomarańczowo - jabłkowy z imbirem (składniki: woda, jabłko, pomarańcze, imbir świeży, sok z cytryny, cukier)

Kompot truskawkowy (składniki: woda, truskawka, cukier)

Kompot cytrusowy z miętą (składniki: woda, mięta, cytryny, sok z cytryny, cukier)

PODWIECZORKI

Shake malinowy na kefirze (składniki: kefir naturalny (zawiera: **mleko**), maliny, cukier)

Chrupki kukurydziane (składniki: grys kukurydziany)

Galaretka jogurtowo - truskawkowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), woda, truskawki, żelatyna wieprzowa, cukier)

Pieczywo chrupkie smarowane masłem orzechowym arachidowym (składniki: pieczywo chrupkie (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, mąka pełnoziarnista **pszenna**, mąka pełnoziarnista **żytnia**, **mleko**, cukier, sól, olej słonecznikowy), masło **orzechowe arachidowe** 100%)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Ślimaczki z tortilli, smarowane twarożkiem z sałatą i kolorową papryką (składniki: tortilla (mąka **pszenna**, woda, sól, fermentowana mąka **pszenna**, zakwas **pszenny**), twaróg naturalny (zawiera: mleko), jogurt naturalny (zawiera: mleko), papryka, sałata, przyprawy)

Jogurt naturalny z bananami (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), banany)

Andruty (składniki: mąka **pszenna**, cukier, olej rzepakowy)

Rogal maślany z konfiturą truskawkową (składniki: rogal maślany (mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, mak, olej roślinny, drożdże, sól), konfitura truskawkowa (truskawki, cukier, sok z cytryny)

Lekki humus (składniki: ciecierzycyca, tahini (**sezam**), oliwa, sok z cytryny, przyprawy)

Brioszka z jabłkami (składniki: mąka **pszenna**, woda, jabłko, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, drożdże, sól)

Serek straciatella z gorzką czekoladą (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: mleko), mleko 2%tł., gorzka czekolada (miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, ekstrakt z wanilii), cukier)

Maca (składniki: mąka **pszenna**, sól morską)

Herbata miętowa (składniki: woda, suszona mięta)

Koktajl wiśniowy na jogurcie (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), wiśnie, cukier)

Pałeczki kukurydziane (składniki: grys kukurydziany)

Kasza manna z musem jagodowym (składniki: **mleko** 2%tł., kasza manna (zawiera: **pszenicę**), jagody, miód naturalny)