



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

SKŁAD RECEPTUROWY

27.04-08.05.2026 r.

ŚNIADANIA

Pieczywo

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

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

Bułka kajzerka (składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól)

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

Pieczywo mieszane: chleb wieloziarnisty (składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, ziarno słonecznika, siemię 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, siemię lniane, ziarno słonecznika, drożdże, sól), chleb razowy (składniki: mąka **żytnia** pytłowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)

Pieczywo pełnoziarniste (składniki: mąka **pszenna** razowa, mąka **żytnia** razowa, woda, drożdże, sól)

Pieczywo graham (składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna** pytłowa, woda, drożdże, sól)

Dodatki do pieczywa

Serek grani (składniki: twaróg ziarnisty (zawiera: **mleko**), śmietanka pasteryzowana (zawiera: **mleko**), sól)

Jajko w majonezie (składniki: **jaja**, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych), szczypiorek, przyprawy)

Szynka wieprzowa (składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw)

Hummus (składniki: ciecierzycy, tahini (**sezam**), oliwa, sok z cytryny, przyprawy)

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

Szynka z indyka (składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna)

Rolada ustrzycka (składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony)

Pasztet drobiowy z warzywami własnego wypieku (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia z kurczaka, wątróbka, marchew, pietruszka, cebula, **jaja**, bułka wrocławska (składniki: mąka **pszenna**, woda, olej roślinny, drożdże, cukier, sól) olej rzepakowy, przyprawy))

Pasta słonecznikowa z pomidorami i bazylią (składniki: słonecznik łuskany, woda, pomidory, olej rzepakowy, czosnek, sok z cytryny, bazylią, przyprawy)

Pieczony schab (składniki: schab wieprzowy, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Pasta z jaj z serem żółtym (składniki: **jaja**, ser żółty (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)

Napoje mleczne, zupy mleczne, herbaty

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

Lane kluski na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., **jaja**, mąka **pszenna**, cukier)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Herbata z dzikiej róży (składniki: woda, owoc dzikiej róży, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny)

Płatki kukurydziane na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól morską, melasa cukru trzcinowego))

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

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

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

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

Herbata miętowa (składniki: woda, suszona mięta)

Kawa zbożowa (składniki: **mleko** 2%tł., **jęczmień**, **żyto**, cykoria)

Kasza manna na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., kasza manna (zawiera: **pszenicę**))

OBIADY

Zupy

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

Krem pomidorowy z grzankami czosnkowymi (woda, pomidory, koncentrat, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy 30%eks., śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

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

Zupa soczewicowa z ziemniakami (składniki: woda, soczewica czerwona, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, przecier pomidorowy 30%ekst., mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa koperkowa z ryżem (składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, ryż biały, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

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

Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (składniki: woda, szczaw, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, **jaja**, śmietana 18%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, makaron **pszenny** z mąki pełnoziarnistej, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

II dania

Kurczak po meksykańsku z warzywami (składniki: mięso z piersi kurczaka, marchew, fasola, papryka, kukurydza, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy)

Kotlet mielony z dodatkiem płatków owsianych (składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), płatki **owsiane**, czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Łazanki z kiszoną i białą kapustą oraz kawałkami chudej wieprzowiny (składniki: makaron z **pszenicy durum**, kapusta biała, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), mięso wieprzowe z szynki, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

Filet z miruny w panierce z sezamem (składniki: filet z **ryby**: miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Penne w sosie serowo - brokułowym (składniki: makaron z mąki **pszennej**, brokuł, ser gouda (zawiera: **mleko**), śmietana 12%tł (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Siekane kotlety z piersi kurczaka z papryką (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, papryka, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), majonez (olej rzepakowy, **jaja**, sok z cytryny, **gorczyca**, sól), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Ziemniaki z koperkiem (składniki: ziemniaki, koperek)

Pierogi leniwe z białym serem i bułką tartą (składniki: ziemniaki, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), skrobia ziemniaczana, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), przyprawy)

Pieczeń rzymska w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe z szynki, woda, **jaja**, kasza manna (zawiera: **pszenicę**), cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Burgery z dorsza w panierce z płatków kukurydzianych (składniki: filet z **ryby**: dorsz, płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól morską, melasa cukru trzcinowego), **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Surówki

Salata lodowa z wiórkami marchewki i winegret (składniki: salata lodowa, marchew, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Buraczki na ciepło (składniki: buraki, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Surówka z białej kapusty z koperkiem (składniki: kapusta biała, marchew, koperek, oliwa, przyprawy)

Mix sałat z kukurydzą i wiórkami czerwonej cebulki (składniki: salata lodowa, salata masłowa, roszonka, salata radicchio, kukurydza, cebula czerwona, olej rzepakowy, sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

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

Surówka z marchewki i jabłka (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z buraczków (składniki: buraki, cebula, olej rzepakowy nierafinowany, sok z cytryny, przyprawy)

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

Kompoty

Kompot jabłkowy z miętą (składniki: woda, jabłko, mięta, cukier)

Kompot truskawkowy (składniki: woda, truskawka, cukier)

Kompot wiśniowo – jabłkowy (składniki: woda, wiśnie, jabłko, cukier)

Kompot wiśniowy (składniki: woda, wiśnie, cukier)

Woda z pomarańczą (składniki: woda, pomarańcza)

Kompot gruszkowy (składniki: woda, gruszki, cukier)

Woda z cytryną i miętą (składniki: woda, cytryna, mięta świeża)

Kompot jabłkowy (składniki: woda, jabłko, cukier)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

PODWIECZORKI

Koktajl brzoskwiniowy (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), brzoskwinie)

Biszkopty bez cukru (składniki: mąka **pszenna**, masa **jajowa**, maltitol, emulgatory)

Bagietka zapiekana z serem i pomidorem (składniki: bagietka pszenna (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), ser żółty (zawiera: **mleko**), pomidor)

Wrapy z tortilli razowej smarowane twarogiem z pieczonym kurczakiem i warzywami (składniki: tortilla razowa (mąka **pszenna** razowa, woda, sól, fermentowana mąka **pszenna**, zakwas **pszenny**), pierś z kurczaka, twaróg naturalny (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), papryka, sałata, ogórek zielony, olej rzepakowy, przyprawy)

Herbata miętowa (składniki: woda, suszona mięta)

Pudding jaglany na gęsto z musem truskawkowym (składniki: **mleko** 2%tł., kasza jaglana, truskawki, woda, cukier)

Bułka maślana (składniki: mąka **pszenna**, woda, **jaja** świeże, margaryna, cukier, drożdże, sól)

Powidła śliwkowe (składniki: śliwki, cukier, kwas cytrynowy, pektyny)

Shake malinowy na maślance (składniki: maślanka naturalna (zawiera: **mleko**), maliny, cukier)

Pateczka kukurydziana (składniki: grys kukurydziany)

Dip z masła orzechowego arachidowego z sokiem z limonki i odrobiną miodu (składniki: masło **orzechowe**, sok z limonki, miód naturalny)

Jogurt z kawałkami ananasa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), ananas)

Maca razowa (składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** graham, mąka **żytnia** razowa, sól morską)

Ciasto drożdżowe z rabarborem własnego wypieku (składniki: mąka **pszenna**, rabarbar, **jaja**, masło extra (zawiera: **mleko**), drożdże, cukier)

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