



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

### SKŁAD RECEPTUROWY

22.06-03.07.2026 r.

#### ŚNIADANIA

##### Pieczywo

Bułka grahamka (składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna** luksusowa, woda, drożdże, cukier, sól)

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

Pieczywo pełnoziarniste (składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, ziarno słonecznika, płatki **owsiane**, **sezam**, siemię lniane, drożdże, sól)

Bułka kajzerka razowa (składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **żytnia**, woda, zakwas **żytni**, sól)

Rogal z makiem (składniki: mąka **pszenna**, woda, olej roślinny, cukier, drożdże, mak niebieski)

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

Pieczywo wieloziarniste (składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, ziarno słonecznika, siemię lniane, płatki **owsiane**, drożdże, sól)

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

##### Dodatki do pieczywa

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

Jajko ze szczypiorkiem (składniki: **jaja**, szczypiorek)

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

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

Pasta z soczewicy (składniki: soczewica czerwona, przecier pomidorowy, cebula, oliwa, przyprawy)

Ser typu włoskiego (składniki: serwatka (z **mleka**), **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)

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

Pasta jajeczna z żółtym serem (składniki: **jaja**, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), żółty ser (**mleko** krowie, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych), przyprawy)

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

Dip pomidorowy (składniki: przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30%ekstr., cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Jajecznicza ze szczypiorkiem (składniki: **jaja**, olej, przyprawy, szczypiorek)

##### Napoje mleczne, zupy mleczne, herbaty

Jaglanka na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., kasza jaglana)

Herbata roibos (składniki: woda, rooibos)

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

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

Kuskus na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., kuskus (z **pszenicy**))



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

- Herbata miętowa (składniki: woda, suszona mięta)  
Kakao (składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)  
Kasza manna na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., kasza manna (z **pszenicy**))  
Płatki kukurydziane na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól morska, melasa cukru trzcinowego))  
Herbata malinowa (składniki: woda, suszony owoc maliny, kwiat hibiskusa, suszony owoc jabłka)  
Kawa zbożowa na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., **jęczmień**, **żyto**, cykorja)  
Zacierki na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., **jaja**, mąka **pszenna**, cukier)  
Herbata rumiankowa (składniki: woda, suszony kwiat rumianku)

### OBIADY

#### Zupy

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda, ogórki kiszone (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)  
Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, makaron z **pszenicy** durum, mięso z kurczaka, śmietana (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 laurowy), przyprawy)  
Zupa grochowa z ziemniakami (składniki: woda, groch, marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)  
Krem z kalafiora z grzankami (składniki: woda, kalafior, **seler**, pietruszka, ziemniaki, marchew, śmietana (zawiera: **mleko**), chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)  
Zupa jarzynowa z młodą fasolką szparagową i ziemniakami (składniki: woda, fasolka szparagowa, kalafior, groszek zielony, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)  
Krem cukiniowy z grzankami (składniki: woda, cukinia, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, czosnek, przyprawy)  
Zupa chłopska z kiełbaską i ziemniakami (składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, kiełbasa wieprzowa (składniki: mięso wieprzowe 98%, woda, ekstrakty przypraw, białko wieprzowe, kultury bakterii, suszone owoce aceroli, sól, glukoza, przyprawy), śmietana (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas **żytni** naturalny (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liść laurowy), mąka **pszenna**, przyprawy)  
Rosół z makaronem i natką pietruszki (składniki: woda, mięso z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**, **jaja**, sól), marchew, **seler**, pietruszka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)  
Zupa koperkowa z ryżem i młodą marchewką (składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, ryż biały, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

#### II dania

- Potrawka drobiowa (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia z kurczaka, marchewka, pietruszka, por, groszek zielony, olej rzepakowy, przyprawy)



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

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

Młode ziemniaki z koperkiem (składniki: ziemniaki, koperek)

Naleśniki z serem (składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** 2%tł., twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, cukier)

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

Łazanki z kiełbaską i kapustą (składniki: makaron z **pszenicy** durum, kapusta biała, kiełbasa wieprzowa (składniki: mięso wieprzowe 98%, woda, ekstrakty przypraw, białko wieprzowe, kultury bakterii, suszone owoce aceroli, sól, glukoza, przyprawy), cebula, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

Paluszki rybne z mintaja (składniki: filet z **ryby**: mintaj, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Ziemniaki z koperkiem (składniki: ziemniaki, koperek)

Penne z sosem śmietanowym z kawałkami kurczaka (składniki: makaron z **pszenicy** durum, mięso z piersi kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, przyprawy)

Schab w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy b/k, woda, cebula, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Racuchy z jabłkami (składniki: mąka **pszenna**, jabłka, **mleko**, **jaja**, olej rzepakowy, soda oczyszczona, przyprawy)

Polewa waniliowo – twarózkowa (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), cukier)

Siekane kotleciki z piersi kurczaka z warzywami (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, papryka, marchew, kalafior, cebula, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Kotleciki 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)

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

### Surówki

Brokuły na parze (składniki: brokuły, oliwa, przyprawy)

Salata ze śmietaną i szczypiorkiem (składniki: salata masłowa, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)

Surówka z marchewki z pestkami dyni (składniki: marchew, pestki dyni, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Salatka z buraczków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (składniki: kapusta pekińska, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Mix sałat z roszponką i słonecznikiem (składniki: salata lodowa, salata masłowa, roszponka, salata radicchio, marchew, słonecznik łuskany, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z buraczków z papryką (składniki: buraki, papryka, cebula, oliwa, przyprawy)

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

Salatka z pomidorów z cebulką i oliwą z oliwek (składniki: pomidory, cebula, oliwa, przyprawy)



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

### Kompoty

- Lemoniada cytrynowa (składniki: woda, cytryna, cukier)
- Kompot truskawkowy (składniki: woda, truskawka, cukier)
- Woda z pomarańczą (składniki: woda, pomarańcza)
- Woda z świeżą miętą (składniki: woda, świeża mięta)
- Kompot jabłkowy (składniki: woda, jabłko, cukier)
- Woda z cytryną (składniki: woda, cytryna)
- Kompot wiśniowo – jabłkowy (składniki: woda, wiśnie, jabłko, cukier)
- Kompot jabłkowy z miętą (składniki: woda, jabłko, mięta, cukier)

### PODWIECZORKI

- Jogurt z malinami (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), maliny)
- Pączka kukurydziana (składniki: gryś kukurydziany)
- Chałka (składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, mak, olej roślinny, drożdże, sól)
- Powidła (składniki: śliwki, cukier, kwas cytrynowy, pektyny)
- Kakao (składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)
- Kolorowe kanapki z chleba razowego z pastą drobiowo – jarzynową i ogórkiem zielonym (składniki: chleb razowy (mąka **żytnia** pyłkowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól), pasta drobiowo – jarzynowa (mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, pietruszka, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), ogórek zielony)
- Herbata malinowa (składniki: woda, suszony owoc maliny, kwiat hibiskusa, suszony owoc jabłko)
- Mleko bananowe – wyrób własny (składniki: **mleko**, banan)
- Podpłomyki bez cukru (składniki: mąka **pszenna**, tłuszcz roślinny (rzepakowy), **mleko** odtłuszczone w proszku, emulgator: lecytyna (z rzepaku), substancje spulchniające: wodorowęglan sodu, pirofosforan disodowy)
- Waniliowy pudding jaglany z borówkami (składniki: **mleko** 2%tł., kasza jaglana, borówki, woda, cukier)
- Shake truskawkowy na jogurcie (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), truskawki, cukier)
- Wafel ryżowy (składniki: ryż 100% brązowy i biały)
- Maca razowa (składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** graham, mąka **żytnia** razowa, sól morską)
- Serek jagodowy własnej produkcji (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), jagody, cukier)
- Ciabatta z szynką wieprzową zapiekana z mozzarellą (składniki: ciabatta (mąka **pszenna**, woda, olej roślinny, drożdże, cukier, sól), szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, biało wieprzowe, ekstrakty przypraw), ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii), masło (zawiera: **mleko**))
- Herbata miętowa (składniki: woda, suszona mięta)
- Galaretką jogurtowo - wiśniowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), woda, wiśnie, żelatyna wieprzowa, cukier)
- Rogal z konfiturą owocową (składniki: mąka **pszenna**, woda, jabłko, śliwki, aronia, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, drożdże, sól)