



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

SKŁAD RECEPTUROWY

06-17.07.2026 r.

ŚNIADANIA

Pieczywo

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

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

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

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)

Dodatki do pieczywa

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

Pasta z jaj i szynki wędzonej wieprzowej (składniki: **jaja**, szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), przyprawy)

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

Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką (składniki: ciecierzycy, papryka, olej rzepakowy, przyprawy)

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

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

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

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

Pieczony schab – wyrób własny (składniki: schab wieprzowy, olej rzepakowy, przyprawy)

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

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

Pasztet drobiowy z warzywami – własnego wyrobu (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 jajeczna (składniki: **jaja**, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych), szczypiorek, przyprawy)

Napoje mleczne, zupy mleczne, herbaty

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

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

Herbata ziołowa (składniki: woda, suszony kwiat rumianku, suszona mięta, suszona melisa)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

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

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

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

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

Herbata miętowa (składniki: woda, suszona mięta)

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

Herbata roibos (składniki: woda, rooibos)

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

OBIADY

Zupy

Żurek z kielbaską i ziemniakami (składniki: woda, marchew, ziemniaki, kielbasa wieprzowa (mięso wieprzowe 89,2%, woda, przyprawy, sól spożywcza), **seler**, pietruszka, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas **żytni** naturalny (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liść laurowy), przyprawy)

Zupa pieczarkowa z makaronem (składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, makaron z **pszenicy** durum, pieczarki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

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

Krem z kalafiora ze słonecznikiem (składniki: woda, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, ziarna słonecznika, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

Kapuśniak z białej kapusty (składniki: woda, kapusta biała, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (składniki: woda, cukinia, fasolka szparagowa, kalafior, groszek zielony, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa pomidorowa z zacierką (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, zacierka jajeczna (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z grzankami (składniki: woda, **seler**, pietruszka, ziemniaki, marchew, chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (składniki: woda, fasola, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

II dania

Leczo z soczewicą (składniki: papryka, cukinia, przecier pomidorowy, soczewica czerwona, cebula, woda, oliwa, przyprawy)

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

Ziemniaki z koperkiem (składniki: ziemniaki, koperek)

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



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

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

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

Gulasz z indyka z papryką (składniki: mięso z piersi indyka, mięso z ud indyka, papryka, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Kotlet jajeczny (składniki: **jaja**, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka ryżowa, mąka **pszenna**, woda, szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy)

Kluski śląskie z sosem mięsnym (składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, szynka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, por, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

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

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

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

Surówki

Surówka colesław (składniki: kapusta biała, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), majonez (olej rzepakowy, **jaja**, sok z cytryny, **gorczyca**, sól), olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy)

Fasolka szparagowa z sezamem (składniki: fasolka szparagowa, **sezam** łuskany, olej rzepakowy, przyprawy)

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

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

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

Salata z dipem jogurtowo - czosnkowym (składniki: sałata lodowa, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), czosnek, przyprawy)

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

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

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny (składniki: marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Kompoty

Kompot jabłkowy (składniki: woda, jabłka, cukier)

Kompot gruszkowy (składniki: woda, gruszki, cukier)

Woda z cytryną (składniki: woda, cytryna)

Woda z miętą (składniki: woda, świeża mięta)

Lemoniada (składniki: woda, cytryna, cukier)

Kompot truskawkowy (składniki: woda, truskawka, cukier)

PODWIECZORKI

Koktajl bananowo – jagodowy (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), banany, jagody)

Wafel kukurydziany (składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól)

Jogurt z borówkami amerykańskimi (składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), borówki amerykańskie)



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Bułeczka katarzynka (składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, mak, olej roślinny, drożdże, sól)

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

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

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

Tosty z żółtym serem (składniki: chleb tostowy (mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, sól, ocet), ser żółty (zawiera: **mleko**), masło (zawiera: **mleko**), przyprawy)

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

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

Chrupki kukurydziane (składniki: grys kukurydziany)

Chałka (składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, mak, olej roślinny, drożdże, sól)

Mleko bananowe własnego wyrobu (składniki: **mleko**, banan)

Kasza manna z musem porzeczkowym (składniki: **mleko** 2%tł., kasza manna (zawiera: **pszenicę**), porzeczki czarne, porzeczki czerwone, miód naturalny)

Paluch drożdżowy (składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, mak, olej roślinny, drożdże, sól)

Mus jabłkowy (składniki: jabłka)

Bagietka czosnkowa (składniki: bagietka pszenna (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), czosnek, olej rzepakowy)

Tzatziki z ogórkiem (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), ogórek zielony, przyprawy)