Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

SKŁAD RECEPTUROWY
26.10-06.11.2026

ŚNIADANIA

Pieczywo

Chleb mazowiecki *(składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól)*
Pieczywo razowe *(składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)*
Grahamka *(składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna** luksusowa, woda, drożdże, cukier, 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** pytlowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)*
Chleb wiejski *(składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól)*
Bułka kajzerka razowa *(składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, zakwas **żytni**, sól)*

Dodatki do pieczywa

Szynka drobiowa *(składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne)*
Ser typu włoskiego *(składniki: serwatka (z **mleka**), **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)*
Ser gouda *(składniki: **mleko** krowie, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii)*
Pasztet drobiowy *(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 z jaj ze szczypiorkiem *(składniki: **jaja**, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych), szczypiorek, przyprawy)*
Serek grani *(składniki: twaróg ziarnisty (zawiera: **mleko**), śmietanka pasteryzowana (zawiera: **mleko**), sól)*
Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami *(składniki: ziarna słonecznika, pomidory suszone (pomidor, olej rzepakowy, sól, przyprawy), przyprawy)*
Mozzarella *(składniki: **mleko**, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii)*
Jajko ze szczypiorkiem i dipem majonezowo - jogurtowym *(składniki: **jaja**, majonez [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj**], jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)*
Pieczeń rzymska *(składniki: mięso wieprzowe, **jaja**, olej rzepakowy, cebula, czosnek, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), przyprawy)*
Ogórek kiszony *(składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)*
Rolada ustrzycka *(składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony)*

Napoje mleczne, zupy mleczne, herbaty

Kawa zbożowa *(składniki: **mleko** 2%tł., **jęczmień**, **żyto**, cykoria)*
Zacierki 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**))*
Herbata malinowa *(składniki: woda, suszony owoc maliny, kwiat hibiskusa, suszony owoc jabłka)*

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.
Opracowała: dietetyk Wioletta Jakubowska

Płatki kukurydziane na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól morska, melasa cukru trzcinowego))*
Herbata miętowa *(składniki: woda, suszona mięta)*
Kakao *(składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)*
Musli na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól morska, melasa cukru trzcinowego), płatki **owsiane**, żurawina suszona, sezam)*
Płatki jęczmienne na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., płatki **jęczmienne**)*
Owsianka na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., płatki **owsiane**)*
Herbata z lipy *(składniki: woda, suszony kwiat lipy)*

OBIADY

Zupy

Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym *(składniki: woda, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, śmietana (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)*
Krem z dyni na wywarze warzywnym 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)*
Krupnik z trzech kasz z lubczykiem *(składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, kasza jaglana, kasza gryczana niepalona, kasza pęczak (zawiera: **jęczmień**), mięso z kurczaka, por, cebula, czosnek, lubczyk, przyprawy)*
Żurek z jajkiem i ziemniakami *(składniki: woda, marchew, ziemniaki, **jaja**, **seler**, pietruszka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, zakwas **żytni** naturalny (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liść laurowy), mąka **pszenna**, przyprawy)*
Rosół z makaronem *(składniki: woda, mięso z kurczaka, makaron z **pszenicy** durum, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)*
Zupa z zielonego groszku z ziemniakami *(składniki: woda, groszek zielony, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)*
Krupnik ryżowy z marchewką *(składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, ryż biały, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)*
Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami na wywarze warzywnym *(składniki: woda, dynia, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, olej rzepakowy, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)*
Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki *(składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, makaron z **pszenicy** durum, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)*
Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym 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)*

II dania

Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem z chudej wieprzowiny *(składniki: makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekstr., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)*
Siekane kotleciki drobiowe 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)*
Ziemniaki z koperkiem *(składniki: ziemniaki, koperek)*

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.
Opracowała: dietetyk Wioletta Jakubowska

Kopytka *(składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jaja**, przyprawy)*
Sos z pieczonych warzyw z soczewicą *(składniki: soczewica czerwona, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, cebula, oliwa, przyprawy)*
Ryż zapiekany z jabłkami *(składniki: ryż paraboliczny, **mleko** 2%tł., jabłko, skrobia ziemniaczana, cukier, przyprawy)*
Polewa jogurtowo – waniliowa *(składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), cukier waniliowy (cukier, wanilia mielona))*
Ryba miruna w panierce *(składniki: filet z **ryby:** miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)*
Sos słodko – kwaśny z warzywami i ciecierzycą *(składniki: papryka, marchewka, ciecierzyca, kapusta pekińska, ananas, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy)*
Pierś z kurczaka w panierce razowej razowej *(składniki: filet z piersi kurczaka, **jaja**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)*
Łazanki z kiszonej i białej kapusty z kawałkami 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 pieczony *(składniki: filet z **ryby:** miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)*
Ziemniaki purée *(składniki: ziemniaki, olej rzepakowy)*
Naleśniki kakaowe z mąki pełnoziarnistej z serem i brzoskwiniami *(składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, **jaja**, **mleko** 2%tł., twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), brzoskwinie, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), kakao naturalne, olej rzepakowy, cukier)*
Sos waniliowy *(składniki: **mleko** 2%tł., masło extra (zawiera: **mleko**), budyń w proszku [skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, aromaty, barwnik (karoteny), ekstrakt wanilii], cukier)*

Surówki

Mix sałat z pestkami dyni i dresingiem szczypiorkowym *(składniki: sałata lodowa, sałata masłowa, roszponka, sałata radicchio, marchew, pestki dyni, olej rzepakowy, szczypiorek, sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)*
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)*
Surówka z buraczków z papryką czerwoną *(składniki: buraki, papryka, cebula, oliwa, przyprawy)*
Surówka z marchewki z słonecznikiem *(składniki: marchew, olej rzepakowy, słonecznik łuskany, sok z cytryny, przyprawy*
Warzywa po grecku *(składniki: marchew, **seler**, pietruszka, przecier pomidorowy 30%ekst., oliwa, przyprawy)*
Sałata z ziarnami słonecznika i winegret *(składniki: sałata lodowa, słonecznik łuskany, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)*
Mini marchewki *(składniki: marchew mini, olej rzepakowy, przyprawy)*
Surówka z kiszonej kapusty *(składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)*
Surówka z marchewki z orzechami włoskimi *(składniki: marchew, **orzechy** włoskie, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)*

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.
Opracowała: dietetyk Wioletta Jakubowska



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Kompoty

Woda z cytryną *(składniki: woda, cytryna)*
Kompot gruszkowy *(składniki: woda, gruszki, cukier)*
Woda z miętą *(składniki: woda, świeża mięta)*
Kompot wiśniowy *(składniki: woda, wiśnie, cukier)*
Woda z pomarańczą *(składniki: woda, pomarańcza)*
Kompot jabłkowy *(składniki: woda, jabłka, cukier)*
Kompot śliwkowy *(składniki: woda, śliwki, cukier)*

PODWIECZORKI

Jogurt z bananami *(składniki: jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), banan)*
Kręcone pałeczki kukurydziane *(składniki: grys kukurydziany)*
Herbata miętowa *(składniki: woda, suszona mięta)*
Galaretki truskawkowe z jogurtem skyr *(składniki: galaretka (woda, truskawki, żelatyna wieprzowa, cukier), skyr (**mleko**, żywe kultury bakterii jogurtowych))*
Bułeczka maślana *(składniki: mąka **pszenna**, woda, **jaja** świeże, margaryna, cukier, drożdże, sól)*
Tortilla smarowana twarożkiem z szynką wieprzową i warzywami *(składniki: tortilla (mąka **pszenna**, woda, sól, fermentowana mąka **pszenna**, zakwas **pszenny**), twaróg naturalny (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw), papryka, sałata, przyprawy)*
Herbata roibos *(składniki: woda, rooibos)*
Sałatka makaronowa z mini mozzarellą, listkami bazylii, pomidorkami i oliwą *(składniki: makaron z **pszenicy** durum, mozzarella mini (**mleko**, sól, podpuszczka, kultury bakterii), pomidor, oliwa, bazylia, przyprawy)*
Grzanki razowe *(składniki: chleb razowy (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy)*
Pudding jaglany na mleku z musem truskawkowym *(składniki: **mleko** 2%tł., kasza jaglana, truskawki, woda, cukier)*
Shake malinowy na kefirze *(składniki: kefir naturalny (zawiera: **mleko**), maliny, cukier)*
Ciasto chlebek bananowy własnego wypieku *(składniki: banan, mąka **pszenna**, **mleko** 2%tł., **jaja**, olej rzepakowy, soda oczyszczona)*
Kakao *(składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)*
Tosty z żółtym serem i szynką drobiową *(składniki: chleb tostowy (mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, sól, ocet), ser żółty (zawiera: **mleko**), szynka drobiowa (filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne), masło (zawiera: **mleko**), przyprawy)*
Domowy keczup *(składniki: pomidor, koncentrat pomidorowy 30%ekstr., cebula, olej rzepakowy, przyprawy)*
Pasta z pieczonej dyni z soczewicą *(składniki: dynia, soczewica czerwona, czosnek, oliwa z oliwek, przyprawy)*
Maca razowa *(składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** graham, mąka **żytnia** razowa, sól morska)*
Herbata malinowa *(składniki: woda, suszony owoc maliny, kwiat hibiskusa, suszony owoc jabłka)*

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.
Opracowała: dietetyk Wioletta Jakubowska