

Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

SKŁAD RECEPTUROWY
09-20.11.2026 r.

ŚNIADANIA

Pieczywo

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 słonecznikowy *(składniki: mąka **żytnia** pytlowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)*
Chleb wieloziarnisty razowy *(składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, ziarno słonecznika, siemię lniane, drożdże, sól)*
Chleb razowy *(składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól)*
Chleb mazowiecki *(składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól)*
Chleb graham *(składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna** pytlowa, woda, drożdże, sól)*

Dodatki do pieczywa

Szynka wieprzowa *(składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw)*
Twarożek ze szczypiorkiem *(składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), **mleko** 2%tł., jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)*
Jajecznica ze szczypiorkiem *(składniki: **jaja**, olej, przyprawy, szczypiorek)*
Mozzarella *(składniki: **mleko**, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii)*
Ser gouda *(składniki: **mleko** krowie, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii)*
Serek wiejski *(składniki: twaróg ziarnisty (zawiera: **mleko**), śmietanka pasteryzowana (zawiera: **mleko**), sól)*
Szynka z indyka *(składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna)*
Twarożek naturalny *(składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), **mleko** 2%tł., jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**))*
Hummus *(składniki: ciecierzyca, tahini (**sezam**), oliwa, sok z cytryny, przyprawy)*

Napoje mleczne, zupy mleczne, herbaty

Kakao *(składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)*
Jaglanka na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., kasza jaglana)*
Herbata z dzikiej róży *(składniki: woda, owoc dzikiej róży, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny)*
Kawa zbożowa *(składniki: **mleko** 2%tł., **jęczmień**, **żyto**, cykoria)*
Lane kluski na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., **jaja**, mąka **pszenna**, cukier)*
Kakao mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., kakao niskotłuszczowe)*
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)*
Ryż na mleku *(składniki: **mleko** 2%tł., ryż)*
Herbata rumiankowa *(składniki: woda, suszony kwiat rumianku)*

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

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

OBIADY

Zupy

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym majerankiem *(składniki: woda, groch, marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)*
Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym *(składniki: woda, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)*
Zupa pomidorowa z ryżem *(składniki: woda, ryż biały, mięso z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30% ekst., śmietana 12%tł, (zawiera: **mleko**), marchew, **seler**, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy)*
Krem z dyni z grzankami na wywarze warzywnym *(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)*
Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym *(składniki: woda, kapusta biała, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)*
Rosół z makaronem i natką pietruszki *(składniki: woda, mięso z kurczaka, makaron z **pszenicy** durum, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, por, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)*
Zupa chłopska z ziemniakami i kiełbaską wieprzową *(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)*
Zupa kalafiorowa z mini makaronem *(składniki: woda, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, makaron z **pszenicy** durum, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)*
Zupa fasolowa na wywarze warzywnym *(składniki: woda, fasola, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, cebula, czosnek, przyprawy)*

II dania

Makaron z szpinakiem i fetą *(składniki: makaron z mąki **pszennej**, szpinak, ser typu feta (zawiera: **mleko**), śmietana 12%tł (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)*
Klopsiki wieprzowe *(składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)*
Sos koperkowy *(składniki: śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), woda, koperek, mąka **pszenna**, przyprawy)*
Kotlet jajeczny *(składniki: **jaja**, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, woda, szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy)*
Ziemniaki z koperkiem *(składniki: ziemniaki, koperek)*
Paluszki rybne z dorsza *(składniki: filet z **ryby**: dorsz, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)*
Potrawka z indyka *(składniki: mięso z piersi indyka, mięso z podudzia z indyka, marchewka, pietruszka, por, groszek zielony, olej rzepakowy, przyprawy)*
Udko pieczone *(składniki: udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)*
Ziemniaki puree z dynią *(składniki: ziemniaki, dynia, olej rzepakowy, przyprawy)*
Pampuchy drożdżowe *(składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** 2%tł., drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól)*

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

Polewa jogurtowo – porzeczkowa *(składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), porzeczki czerwone, porzeczki czarne, cukier)*
Pierogi ruskie z cebulką *(składniki: mąka **pszenna**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), ziemniak, cebula, olej rzepakowy, **jaja**, przyprawy)*
Ryba miruna w panierce *(składniki: filet z **ryby:** miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)*

Surówki

Surówka z marchewki, pora i jabłka *(składniki: marchew, por, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)*
Surówka z kapusty pekińskiej *(składniki: kapusta pekińska, marchew, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sok z cytryny, olej rzepakowy nierafinowany, natka pietruszki, przyprawy)*
Sałata ze śmietaną *(składniki: sałata masłowa, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), przyprawy)*
Fasolka szparagowa z sezamem *(składniki: fasolka szparagowa, **sezam** łuskany, olej rzepakowy, przyprawy)*
Sałata lodowa z winegret i pestkami dyni *(składniki: sałata lodowa, pestki dyni, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), 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 marchewki i brzoskwini *(składniki: marchew, brzoskwinia, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)*
Sałatka z ogórka kiszonego *(składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, oliwa)*
Surówka z kiszonej kapusty *(składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)*

Kompoty

Kompot gruszkowy z melisą *(składniki: woda, gruszki, cukier, melisa suszona)*
Kompot śliwkowy *(składniki: woda, śliwki, cukier)*
Kompot truskawkowy *(składniki: woda, truskawki, cukier)*
Kompot jabłkowy *(składniki: woda, jabłka, cukier)*
Kompot porzeczkowy *(składniki: woda, porzeczki, cukier)*
Woda z miętą i cytryną *(składniki: woda, cytryna, mięta świeża)*
Kompot gruszkowy *(składniki: woda, gruszki, cukier)*

PODWIECZORKI

Kanapka z masłem, sałatą, jajkiem i kiełkami rzodkiewki *(składniki: chleb razowy (mąka **żytnia** pytlowa, woda, mąka **pszenna** pełnoziarnista, ziarno słonecznika, drożdże, sól), **jaja**, masło (zawiera: **mleko**), sałata, kiełki rzodkiewki)*
Herbata roibos *(składniki: woda, rooibos)*
Budyń waniliowy z musem wiśniowym *(składniki: **mleko** 2%tł, wiśnie, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, żółtko **jaja**, cukier)*
Wafel ryżowy *(składniki: ryż 100% brązowy i biały)*

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



Przedszkole Zgromadzenia
Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

Brioszka z jabłkami *(składniki: mąka **pszenna**, woda, jabłka, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, drożdże, sól)*
Muffinki marchewkowe własnego wypieku *(składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, marchew, **mleko** 2%tł., olej rzepakowy, soda oczyszczona, przyprawy)*
Herbata z dzikiej róży *(składniki: woda, owoc dzikiej róży, kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny)*
Koktajl truskawkowy na maślance *(składniki: maślanka naturalna (zawiera: **mleko**), truskawka, cukier)*
Chrupki kukurydziane *(składniki: grys kukurydziany)*
Deser chia na mleku z musem malinowym *(składniki: mleko 2%tł. (zawiera: **mleko**), nasiona chia (szałwia hiszpańska), maliny, woda, cukier)*
Fritata warzywna z cukinią *(składniki: cukinia, **jaja**, papryka, pomidory, cebula, oliwa, czosnek, przyprawy)*
Herbata miętowa *(składniki: woda, suszona mięta)*
Tosty z mozzarellą *(składniki: chleb tostowy (mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, sól, ocet), ser mozzarella (zawiera: **mleko**), masło (zawiera: **mleko**), przyprawy)*
Domowy keczup *(składniki: pomidor, koncentrat pomidorowy 30%ekstr., cebula, olej rzepakowy, przyprawy)*
Katarzynka z musem jabłkowym *(składniki: bułeczka katarzynka [mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, mak, olej roślinny, drożdże, sól], jabłka)*
Mleko z cynamonem *(składniki: **mleko**, cynamon)*

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