

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Czwartka z kurczaka	
	5 Kapusta biała	
	6 Fasola biała	
	7 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	9 Cukier	
	10 Natka pietruszki	
	11 Kucharek smak natury	
	12 Sól	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Brukselka 120 g	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
5	Budyń 200 ml (MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Budyń(MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	
	3 Cukier	
6	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
7	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
8	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
11	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
12	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
13	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
14	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)	
15	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

16	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
17	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
18	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
19	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
20	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
21	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
22	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
23	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
24	Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Cebula
	5	Sól
	6	Papryka mielona
	7	Kmin rzymski
	8	Imbir mielony
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Natka pietruszki
	11	Czosnek świeży
	12	Jaja(JAJ)
25	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

27	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
28	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
30	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
31	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
32	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
33	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
34	Mus wiśniowy 200 g	
	1	Wiśnia mrożona
35	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
36	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
37	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
38	Papryka 30 g	
	1	Papryka
39	Pasta drobiowo warzywna 100 g (SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynowy
	6	Papryka wędzona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

40	Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Pestki słonecznika
	4	Papryka mrożona
	5	Olej
	6	Sól
	7	Czosnek świeży
	8	Kmin rzymski
	9	Pieprz czarny mielony
41	Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (ŁUB)	
	1	Soczewica(ŁUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Natka pietruszki
	6	Olej
	7	Czosnek granulowany
	8	Papryka mielona
	9	Kmin rzymski
42	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
43	Paszтетowa drobiowa 30 g (GLU)	
	1	Paszтетowa drobiowa(GLU)
44	Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(GLU)
45	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślönina
46	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
47	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
48	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
49	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopocka(GLU)
50	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z warzywami JBB(GLU)
51	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

53	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1 Rolada z kurczakiem Duda(GLU)	
54	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1 Makaron nitki(GLU)	
	2 Ćwiartka z kurczaka	
	3 Pietruszka	
	4 Seler(SEL)	
	5 Marchewka	
	6 Cebula	
	7 Por	
	8 Natka pietruszki	
	9 Sól	
	10 Przyprawa do mięsa	
	11 Pieprz czarny mielony	
	12 lubczyk	
	13 Cząber	
55	Ryż brązowy 140 g	
	1 Ryż brązowy	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
56	Salata 10 g	
	1 Salata	
57	Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1 Salatka jarzynowa(SEL)	
	2 Ogórek kiszony	
	3 Jabłko	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Jaja(JAJ)	
	6 Sól	
58	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1 Schab Benedykta(GLU)	
59	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1 Schab Maryny Szuster(GLU)	
60	Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 120 g (MLE, GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Kapusta kiszona	
	3 Pieczarki mrożone	
	4 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	5 Cebula	
	6 Boczek wędzony	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Papryka wędzona	
	9 Majeranek	
	10 Mąka pszenna(GLU)	
	11 Pieprz cytrynowy	
61	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1 Schab b/k	
	2 Dynia świeża	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Cebula	
	6 Olej	
	7 Sól	
	8 Pieprz ziółowy	
	9 Przyprawa do mięsa	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci		
62	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
63	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
64	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
65	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
66	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
67	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
68	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
69	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
70	Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
71	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziółowy
	7	Bazylia
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

72	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
73	Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sezam ziarna(SEZ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Bułka tarta(GLU)
	7	Sól
	8	Jaja(JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki(MLE)
74	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
75	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
76	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłko
	3	Majonez(JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
77	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

78	Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 100 g (MLE)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Ocet winny
79	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
80	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
81	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
82	Surówka z pietruszki z brzoskwinia 100 g (MLE)	
	1	Pietruszka
	2	Brzoskwinie konserwowe
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	4	Cukier
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
83	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
84	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
85	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
86	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
87	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
88	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

89	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
90	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
91	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
92	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
93	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
94	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
95	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muskatolowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
96	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

97	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Olej
	10	Sól
98	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
99	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
100	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Szczaw konserwowy
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kasza pęczak(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
101	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek