

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 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	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	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	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanek warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
6	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
8	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
9	Dorsz w płatkach kukurydżianych 120 g (JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydżiane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
10	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
11	Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 80 g (MLE)	
	1 Filet z indyka	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	4 Olej	
	5 Sól	
12	Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (GLU, JAJ)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Panierka panko(GLU)	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
	6 Przyprawa do kurczaka	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ryż
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Marchewka
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(JAJ)
14	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
15	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
16	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pasta tahini
	3	Suszone pomidory
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
18	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
19	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
20	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
21	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
22	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

24	Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(MLE, GLU, JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
25	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
26	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
27	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
28	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
29	Kielbasa szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(GLU)
30	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
31	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
34	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
35	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia świeża
	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
36	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
37	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

38	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
39	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
40	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Buraczki wiórki mrożone
41	Mus truskawkowo-bananowy 200 g	
	1	Banan
	2	Truskawki mrożone
42	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
43	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
44	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
45	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
46	Papryka 30 g	
	1	Papryka
47	Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jaja(JAJ)
48	Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(GLU)
49	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
50	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
51	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
52	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopocka(GLU)
53	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z warzywami JBB(GLU)
54	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
55	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
56	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

57	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(<i>GLU</i>)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(<i>SEL</i>)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
58	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
59	Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 120 g (GLU)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Mięso wołowe mielone
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Bułka tarta(<i>GLU</i>)
	6	Sól
	7	Zioła prowansalskie
	8	Pieprz czarny mielony
60	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
61	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż brązowy
62	Salata 10 g	
	1	Salata
63	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
64	Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(<i>GLU</i>)
	4	Ser żółty wiórki(<i>MLE</i>)
	5	Majonez(<i>JAJ</i>)
	6	Koper
	7	Sól
65	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Groszek konserwowy
	6	Majonez(<i>JAJ</i>)
	7	Makaron muszelka(<i>GLU</i>)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(<i>MLE</i>)
	9	Musztarda(<i>GOR</i>)
	10	Szczypiorek
	11	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

66	Sałatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jablka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
67	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)
68	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
69	Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Passata pomidorowa
	3	Papryka mrożona
	4	Pieczarki mrożone
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Papryka wędzona
	8	Sól
	9	Olej
	10	Czosnek świeży
70	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
71	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
72	Sos bazyliowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
73	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
74	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

75	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 ziolowy	
	7 Bazylia	
	8 Sól	
76	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Zioła prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziolowy	
	7 Sól	
77	Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)	
	1 Kapusta pekińska	
	2 Marchewka	
	3 Ogórek kiszony	
	4 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	5 Cebula	
	6 Musztarda(GOR)	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	
	9 Pieprz czarny mielony	
78	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1 Kapusta biała	
	2 Jabłka	
	3 Marchewka	
	4 Ogórek kiszony	
	5 Olej	
	6 Cukier	
	7 Sól	
79	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	
80	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ)	
	1 Kapusta czerwona	
	2 Jabłka	
	3 Majonez(JAJ)	
	4 Cebula	
	5 Olej	
	6 Cukier	
	7 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

81	Surówka z kapusty kiszanej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
82	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
83	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
84	Surówka z selera z olejem 100 g (SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłko
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Cukier
	6	Olej
	7	Sól
85	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
86	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
	2	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
87	Szynka konserwowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka konserwowa(GLU)
88	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
89	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
90	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
91	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

92	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
93	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
94	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
95	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
96	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 muszkatołowa
	11	Oceł winny
	12	lubczyk
97	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
98	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	Olej
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

99	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
100	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
101	Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ser topiony(MLE)
	2	Makaron świderki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
102	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	Łubczyk
	10	Cząber
103	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