

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 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 czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Cukier	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 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 Mieszanaka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
7	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
8	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	
9	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
10	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
11	Eskalopki z indyka 80 g (GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziołowy	
	4 Sól	
	5 Olej	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

12	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
13	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
14	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
15	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
16	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
17	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
18	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
19	Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR)	
	1 Karkówka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(GOR)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
20	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Sól	
21	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
22	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza manna(GLU)	
23	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1 Kasza pęczak(GLU)	
	2 Sól	
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	
25	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Morele mrożone	
	2 Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
26	Kiwi 1 szt	
	1 Kiwi	
27	Kompot owocowy 250 ml	
	1 Mieszanka kompotowa	
	2 Czerwona porzeczka mrożona	
	3 Cukier	
	4 Aronia mrożona	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

28	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Ziola prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony
29	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
30	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
31	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
32	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
33	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
34	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
35	Mizeria z ogórków kiszonych 150 g (MLE, JAJ, GOR)	
	1	Ogórek kiszony
	2	Koper
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Musztarda(GOR)
36	Mus truskawkowo-bananowy 200 g	
	1	Banan
	2	Truskawki mrożone
37	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
38	Mus wiśniowy 200 g	
	1	Wiśnia mrożona
39	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
40	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
41	Papryka 30 g	
	1	Papryka
42	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

43	Pasta twarogowo-tuńczykowa z warzywami 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Ogórek kiszony
	4	Papryka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Majonez(JAJ)
	7	Koper
	8	Jaja(JAJ)
44	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Groszek mrożony
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Ser żółty wiórki(MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(JAJ)
	6	Ziarno słonecznika
	7	Natka pietruszki
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
45	Paszтетowa drobiowa 30 g (GLU)	
	1	Paszтетowa drobiowa(GLU)
46	Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(GLU)
47	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
48	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
49	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
50	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
51	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z warzywami JBB(GLU)
52	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
53	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
54	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(GLU)
55	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
56	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
57	Salata 10 g	
	1	Salata
58	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

59	Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(GLU)
	4	Ser żółty wiórki(MLE)
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
60	Salatka ryżowa z zielonym ogórkiem 120 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Ogórek zielony
	2	Ser żółty wiórki(MLE)
	3	Szynka piastowska(GLU)
	4	Pomidor
	5	Ryż
	6	Kukurydza konserwowa
	7	Majonez(JAJ)
	8	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	9	Koper
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(JAJ)
	12	Sól
61	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)
62	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
63	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 cytrynow
64	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 ziolowy
	9	Przyprawa do mięsa
65	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
66	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
67	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
68	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

69	Sos boloński wieprzowy 200 g (MLE, GLU, SEL)	
	1	Karkówka
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Ser żółty wiórki(MLE)
	8	Olej
	9	Zioła prowansalskie
	10	Sól
70	Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)	
	1	Szpinak mielony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziołowy
	8	Sól
71	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
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 czerwony collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchewka
	3	Jablko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

75	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
76	Surówka z białej kapusty 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
77	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
78	Surówka z kapusty kiszzonej b/c 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Sól
79	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
80	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Fenkuł włoski
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
81	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
82	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
83	Szynka konserwowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka konserwowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

84	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
85	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
86	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
87	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
88	Twarożek chrzanowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Sól
	5	Koper
89	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
90	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
91	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
92	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
93	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWL, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWL)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

94	Zupa grochowa 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
95	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 400 ml (SEL)	
	1	Kasza jaglana
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
96	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól
97	Zupa pejszanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
98	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

99	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (<i>GLU</i>, <i>SEL</i>)	
	1	Seler(<i>SEL</i>)
	2	Kasza bulgur(<i>GLU</i>)
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
100	Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (<i>SEL</i>)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper