

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 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	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	<b>Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
6	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
7	<b>Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
8	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
9	<b>Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)</b>	
	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)	
10	<b>Gulasz drobiowy 170 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Pieczarki mrożone	
	3 Papryka mrożona	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Sól	
	9 Pieprz ziółowy	
11	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
12	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

13	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Curry
	6	Kmin rzymski
	7	Czarnuska ziarno
	8	Olej sezamowy
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Pieprz cytrynowy
14	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
15	<b>Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( JAJ)</b>	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Koper
16	<b>Jarzyнки po grecku 100 g ( SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
17	<b>Jogurt naturalny 1 szt ( MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
18	<b>Jogurt owocowy 1 szt ( MLE)</b>	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
19	<b>Jogurt owocowy z jagodą 200 g ( MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
20	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
22	<b>Kartacze z mięsem 3 szt ( GLU, JAJ)</b>	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU, JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
23	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g ( MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
24	<b>Kasza jęczmienna 140 g ( GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

25	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
26	<b>Kasza pęczak 220 g (GLU)</b>	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
27	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
28	<b>Kefir 1 szt (MLE)</b>	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
29	<b>Kielbasa szynkowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(GLU)
30	<b>Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</b>	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
31	<b>Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</b>	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
32	<b>Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</b>	
	1	Morele mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
33	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
35	<b>Krem z dyni 400 ml (SEL)</b>	
	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	<b>Makaron świderki 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
37	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
38	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
39	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

40	<b>Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
41	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Buraczki wiórki mrożone
42	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
43	<b>Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
44	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
45	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
46	<b>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)</b>	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	<b>Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jaja(JAJ)
49	<b>Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
50	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
51	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
52	<b>Polędwica drobiowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
53	<b>Polędwica sopocka 40 g (GLU)</b>	
	1	Polędwica sopocka(GLU)
54	<b>Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)</b>	
	1	Polędwica z warzywami JBB(GLU)
55	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
56	Rolada karkowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Karkówka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

57	<b>Rosół z makaronem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(GLU)
	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
58	<b>Rzodkiewka 15 g</b>	
	1	Rzodkiewka
59	<b>Salata 10 g</b>	
	1	Salata
60	<b>Salata lodowa 10 g</b>	
	1	Salata lodowa
61	<b>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g ( MLE, GLU, JAJ, GOR)</b>	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Groszek konserwowy
	6	Majonez(JAJ)
	7	Makaron muszelka(GLU)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	9	Musztarda(GOR)
	10	Szczypiorek
	11	Sól
62	<b>Salatka z buraka 100 g</b>	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
63	<b>Schab Benedykta 100 g ( GLU)</b>	
	1	Schab Benedykta(GLU)
64	<b>Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g ( GLU)</b>	
	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
65	<b>Ser biały 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
66	<b>Ser żółty 40 g (MLE)</b>	
	1	Ser żółty(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

67	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
68	<b>Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona
69	<b>Sos pieczeniowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
70	<b>Sos pietruszkowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
71	<b>Sos z pomidorów pelati 60 g</b>	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
72	<b>Sos ziołowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
73	<b>Surówka collesław 100 g ( JAJ)</b>	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

74	<b>Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)</b>	
	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
75	<b>Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g</b>	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
76	<b>Surówka z marchwii z chrzanem 100 g</b>	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
77	<b>Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g</b>	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
78	<b>Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)</b>	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
79	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
80	<b>Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
	2	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
81	<b>Szynka Maryny 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka Maryny Szuster(GLU)
82	<b>Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
83	<b>Szynka piastowska 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka piastowska(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

84	<b>Szynka pieczona z warzywami 100 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Szynka b/k
	2	Marchewka
	3	Seler( <i>SEL</i> )
	4	Pomidory pelati
	5	Pietruszka
	6	Mąka pszenna( <i>GLU</i> )
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
85	<b>Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa( <i>GLU</i> )
86	<b>Szynka z kotła Gustavus 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka z kotła Gustavus( <i>GLU</i> )
87	<b>Szynkowa 30 g ( GLU)</b>	
	1	Szynkowa TransG( <i>GLU</i> )
88	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
89	<b>Twarożek z oliwkami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
90	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziki z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
91	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
92	<b>Zacierka na mleku 350 ml ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Zacierka( <i>GLU, JAJ</i> )
	3	Cukier
	4	Sól
93	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
94	<b>Zupa brokułowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna( <i>SEL</i> )
	4	Śmietana 18% tł.( <i>MLE</i> )
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

95	<b>Zupa brukselkowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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	Ocet winny
	12	lubczyk
96	<b>Zupa kapuśniak 400 ml ( SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Olej
	9	Sól
97	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
98	<b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
99	<b>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż brązowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci**

100	<b>Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki( <i>GLU</i> )
	3	Włoszczyzna( <i>SEL</i> )
	4	Śmietana 18% tł.( <i>MLE</i> )
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
101	<b>Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml ( SEL, ŁUB)</b>	
	1	Włoszczyzna( <i>SEL</i> )
	2	Soczewica( <i>ŁUB</i> )
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek