

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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 Czwartka 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	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziolowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
4	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
7	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	
8	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Dorsz zapiekany ze szpinakiem 120 g (MLE, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Olej	
	4 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	5 Sól	
	6 Kucharek smak natury	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

11	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
12	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
13	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
14	Herbatniki biszkoptowe 40 g (MLE, GLU, JAJ, OZI, OWŁ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Herbatniki biszkoptowe(MLE, GLU, JAJ, OZI, OWŁ, S02, SOJ, SEZ)	
15	Hummus buraczkowy 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Buraczki wiórki mrożone	
	3 Pasta tahini	
	4 Natka pietruszki	
	5 Cytryna	
	6 Cząmuszka ziarno	
	7 Olej sezamowy	
	8 Czosnek granulowany	
	9 Sól	
	10 Pieprz czarny mielony	
	11 Pieprz cytrynowy	
16	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
17	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ)	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	
18	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
19	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
21	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
22	Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g	
	1 Kapusta czerwona	
	2 Konfitura z żurawiny	
	3 Ocet winny	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cebula czerwona	
	6 Cukier	
	7 Mąka kukurydziana	
	8 Kwasek cytrynowy	
	9 Sól	
23	Karkówka pieczona 80 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

24	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	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	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
28	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
29	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Wiśnia mrożona
30	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
31	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
32	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Aronia mrożona
33	Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Olej
	4	Ser żółty wiórki(MLE)
	5	Konfitura z żurawiny
	6	Natka pietruszki
	7	Jaja(JAJ)
34	Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
35	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kruche ciastka(MLE, GLU, JAJ)
36	Makaron orzo 140 g (GLU)	
	1	Makaron orzo(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
37	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

38	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1 Marchewka z groszkiem	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
39	Masło 10 g (MLE)	
	1 Masło 83% tł.(MLE)	
40	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
41	Melon miodowy 150 g	
	1 Melon miodowy	
42	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)	
43	Mizeria 100 g (MLE)	
	1 Ogórek zielony	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	3 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	4 Sól	
44	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)	
45	Mus wiśniowy 200 g	
	1 Wiśnia mrożona	
46	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
47	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
48	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
49	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	
50	Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g	
	1 Ciecierzycy konserwowa	
	2 Pesto rosso	
	3 Olej	
	4 Kwasek cytrynowy	
	5 Natka pietruszki	
	6 Sól	
	7 Pieprz czarny mielony	
51	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ)	
	1 Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)	
	2 Cebula	
	3 Sól	
	4 Śłonina	
52	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
54	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
55	Polędwica sopočka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopočka(GLU)
56	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
57	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(GLU)
58	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	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	Łubczyk
	13	Cząber
59	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
60	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
61	Salata 10 g	
	1	Salata
62	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
63	Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(GOR)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
64	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)
65	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

66	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
67	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
68	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
69	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
70	Sos cebulowy 60 g (GLU)	
	1	Cebula
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Margaryna 80% tł.
	4	Sól
	5	Majeranek
71	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziołowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
72	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
73	Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
74	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

75	Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Por
	5	Olej
	6	Marchew żółta
	7	Cukier
	8	Sól
76	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
77	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłko
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
78	Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 80 g	
	1	Kapusta biała
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ogórek kiszony
	4	Olej
	5	Koper
	6	Sól
79	Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 100 g	
	1	Marchewka
	2	Ananas konserwowy
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
80	Surówka z papryki z olejem b/cukru 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Sól
81	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

82	Szpinak 120 g (GLU)	
	1 Szpinak mrożony	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Sól	
83	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1 Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)	
	2 Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)	
84	Szynka Maryny 40 g (GLU)	
	1 Szynka Maryny Szuster(GLU)	
85	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1 Szynka miodowa z Dudy(GLU)	
86	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1 Szynka b/k	
	2 Olej	
	3 Sól	
	4 Mąka ziemniaczana	
87	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1 Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)	
88	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1 Szynka z kotła Gustavus(GLU)	
89	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1 Szynkowa TransG(GLU)	
90	Truskawki 100 g	
	1 Truskawki	
91	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Koper	
92	Tyrolska 40 g (GLU)	
	1 Tyrolska(GLU)	
93	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Jabłka	
	3 Sól	
	4 Olej	
	5 Przyprawa do mięsa	
94	Winogrona 100 g	
	1 Winogrona	
95	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki	
	2 Ziemniaki obierane	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

96	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWŁ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
97	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
98	Zupa minestrone 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Kapusta biała
	6	Marchewka kostka mrożona
	7	Fasolka szparagowa zielona
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Fasola biała
	11	Groszek mrożony
	12	Masło roślinne 80% tł.
	13	Natka pietruszki
	14	Liść laurowy
	15	Sól
	16	Czosnek świeży
	17	Pieprz czarny mielony
99	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Ser topiony(MLE)
	4	Kasza gryczana biała
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	Zupa pejzanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
101	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
102	Zupa selerowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Ryż brązowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
103	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól