

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 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 biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(GLU)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Czwartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 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 (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	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

11	Dorsz w cieście bazylowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB)	
	1	Dorsz(RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Bazylia
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
	9	Cytryna
	10	Jaja(JAJ)
12	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
13	Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Chrupki kukurydziane
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
	7	Przyprawa do kurczaka
14	Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Płatki owsiane(GLU)
	5	Sezam ziarna(SEZ)
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
	8	Przyprawa do kurczaka
15	Galaretka z malinami 150 ml	
	1	Galaretka w proszku
	2	Malina mrożona
16	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Pieczarki mrożone
	3	Papryka mrożona
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Sól
	9	Pieprz ziółowy
	10	Przyprawa do mięsa
17	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
18	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
19	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

20	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ)	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Koper	
21	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1 Włoszczyzna(SEL)	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Olej	
	4 Cukier	
	5 Sól	
	6 Ziele angielskie	
	7 Liść laurowy	
22	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
23	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
24	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
25	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
26	Kapusta biała zasmażana z koperkiem 120 g	
	1 Kapusta biała	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Koper	
	4 Sól	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
27	Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR)	
	1 Karkówka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(GOR)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
28	Kasza gryczana 140 g	
	1 Kasza gryczana	
	2 Sól	
29	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
30	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza manna(GLU)	
31	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1 Kasza pęczak(GLU)	
	2 Sól	
32	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

33	Kielbasa zielonogórkska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Kielbasa zielonogórkska(GLU, SEL, SOJ, GOR)
34	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Morele mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
35	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
36	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
37	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
38	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
39	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
40	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
41	Melon miodowy 150 g	
	1	Melon miodowy
42	Mizeria 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Sól
43	Mus borówkowy 200 g	
	1	Borówka amerykańska mrożona
	2	Cukier
44	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Buraczki wiórki mrożone
45	Mus wiśniowy 200 g	
	1	Wiśnia mrożona
46	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

47	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
48	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
49	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1 Szprotki	
	2 Majonez(JAJ)	
	3 Koper	
	4 Jaja(JAJ)	
50	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	
51	Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU)	
	1 Pieczeń wiedeńska(GLU)	
52	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)	
	2 Cebula	
	3 Sól	
	4 Ślonina	
53	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	
54	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
55	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1 Polędwica drobiowa(GLU)	
56	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1 Polędwica sopocka(GLU)	
57	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1 Polędwica z warzywami JBB(GLU)	
58	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
59	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1 Schab b/k	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Pieprz ziółowy	
60	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1 Rolada z kurczakiem Duda(GLU)	
61	Rumianek 1 szt	
	1 Rumianek	
62	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Ryż brązowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

63	Sałata 10 g	
	1	Sałata
64	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
65	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
66	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
67	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)
68	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
69	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 ziołowy
	9	Przyprawa do mięsa
70	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
71	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
72	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
73	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

74	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	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
75	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
76	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
77	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
78	Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłko
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
79	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

80	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
81	Surówka z kapusty kiszonej b/c 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Sól
82	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
83	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Sól
84	Surówka z selera z olejem 100 g (SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłka
	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)
87	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
88	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
89	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

90	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
91	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
92	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
93	Twarożek chrzanowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Sól
	5	Koper
94	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
95	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
96	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
97	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
98	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
99	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
100	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

101	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
102	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
103	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
104	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
105	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 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

106	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	lubczyk
	10	Cząber
107	Zupa selerowa z makaronem muszelki 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
108	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Kasza pęczak(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól