

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	8 Margaryna 80% tł.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Koper	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
4	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanek warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
8	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
9	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
10	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
11	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)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

12	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
13	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
14	Hummus dyniowy 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Dynia mrożona	
	3 Pasta tahini	
	4 Cytryna	
	5 Curry	
	6 Kmin rzymski	
	7 Czarnuszka ziarno	
	8 Olej sezamowy	
	9 Czosnek granulowany	
	10 Sól	
	11 Pieprz czarny mielony	
	12 Pieprz cytrynowy	
15	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
16	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
17	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
18	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
19	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
20	Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g	
	1 Kapusta biała młoda	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Koper	
	4 Sól	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
21	Karkówka pieczona 80 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
23	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(GLU)	
	2 Sól	
24	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza manna(GLU)	
25	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1 Kasza pęczak(GLU)	
	2 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

26	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
27	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
28	Kielbasa szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(GLU)
29	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
30	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
31	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Wiśnia mrożona
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
35	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kruche ciastka(MLE, GLU, JAJ)
36	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
37	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
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	Pulpa mango
41	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
42	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
43	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
44	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

45	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
46	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1 Pałki z kurczaka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(GOR)	
	4 Sól	
47	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
48	Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ)	
	1 Szpinak mrożony	
	2 Majonez(JAJ)	
	3 Jaja(JAJ)	
49	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	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	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	
51	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
52	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1 Polędwica drobiowa(GLU)	
53	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1 Polędwica sopocka(GLU)	
54	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1 Polędwica z warzywami JBB(GLU)	
55	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
56	Precel bez mleka i jaja 1 szt (GLU)	
	1 Precel mrożony(GLU)	
57	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Pieprz ziółowy	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

58	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(<i>GLU</i>)
	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
59	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
60	Salata 10 g	
	1	Salata
61	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
62	Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Filet z kurczaka wędzony
	3	Ser feta(<i>MLE</i>)
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	6	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	7	Pestki słonecznika
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
63	Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(<i>GLU</i>)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(<i>GOR</i>)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
64	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
65	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(<i>GLU</i>)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

66	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
67	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
68	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
69	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 ziołowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
70	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
71	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
72	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 ziołowy
	7	Bazylia
	8	Sól
73	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

74	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
75	Surówka z cukinii, marchewką i porem 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Cukinia
	4	Por
	5	Olej
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
76	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
77	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
78	Surówka z sałaty i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Salata
	3	Olej
	4	Cebula
	5	Sól
79	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
80	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
81	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
	2	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
82	Szynka Maryny 40 g (GLU)	
	1	Szynka Maryny Szuster(GLU)
83	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

84	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
85	Szynka pieczona w sosie śliwkowym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Śliwki suszone
	3	Olej
	4	Sól
	5	Mąka ziemniaczana
86	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
87	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
88	Szynka zielonogórska 40 g (GLU)	
	1	Szynka zielonogórska(GLU)
89	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
90	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
91	Twarożek 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	3	Mleko 3,2% tł.(MLE)
92	Tyrolska 40 g (GLU)	
	1	Tyrolska(GLU)
93	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
94	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
95	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
96	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 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

97	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
98	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
99	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL)	
	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
100	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

102	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
103	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Brokuły świeże
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
104	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior świeży
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól