

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 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	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziolowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
6	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 cytinowy	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
8	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
9	Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Koper	
	3 Śmietana 36%(MLE)	
	4 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	5 Masło 83% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Boćwina	
	8 Cytryna	
	9 Olej	
	10 Pieprz ziolowy	
	11 Jajka(JAJ)	
	12 Sól	
	13 Kucharek smak natury	
10	Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dynia mrożona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Rozmaryn	
	5 Oregano	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

11	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
12	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopátka 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
13	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
14	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
15	Herbatniki biszkoptowe 40 g (MLE, GLU, JAJ, OZI, OWŁ, S02, SOJ, SEZ)	
	1	Herbatniki biszkoptowe(MLE, GLU, JAJ, OZI, OWŁ, S02, SOJ, SEZ)
16	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycy konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Natka pietruszki
	5	Cytryna
	6	Czarnuszka ziarno
	7	Olej sezamowy
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Pieprz cytrynowy
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
18	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
19	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
20	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
21	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
22	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

23	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
24	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
25	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
26	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
28	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
29	Kielbasa zielonogórkska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Kielbasa zielonogórkska(GLU, SEL, SOJ, GOR)
30	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
31	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Morele mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
32	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
35	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)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

36	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)
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	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
41	Mizeria 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Koper
	5	Sól
42	Mizeria z ogórków kiszonych 150 g (MLE, JAJ, GOR)	
	1	Ogórek kiszony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Musztarda(GOR)
43	Mus wiśniowy 200 g	
	1	Wiśnia mrożona
44	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
49	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

50	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(<i>GLU, JAJ</i>)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
51	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Płatki jęczmienne(<i>GLU</i>)
52	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Płatki owsiane(<i>GLU</i>)
53	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(<i>GLU</i>)
54	Polędwica sopočka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopočka(<i>GLU</i>)
55	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z warzywami JBB(<i>GLU</i>)
56	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
57	Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka tarta(<i>GLU</i>)
	3	Sól
	4	Jajka(<i>JAJ</i>)
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	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż brązowy
61	Salata 10 g	
	1	Salata
62	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
63	Salata ze śmietaną 80 g (MLE)	
	1	Salata
	2	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	3	Koper
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

64	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
65	Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona Gustavus(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
66	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)
67	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
68	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
69	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
70	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
71	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
72	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
73	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Olej
	6	Śliwki suszone
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
	10	Czosnek świeży
74	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

75	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
76	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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
77	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
78	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
79	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
80	Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jablka
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

81	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
82	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
83	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Koper
	5	Sól
84	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
85	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
86	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
87	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
88	Szynka Maryny 40 g (GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(GLU)
89	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
90	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
91	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
92	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(GLU)
93	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

94	Twarożek chrzanowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Sól
	5	Koper
95	Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Rzodkiewka
	4	Szczypiorek
96	Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Łosoś wędzony(RYB)
	3	Koper
97	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
98	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
99	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
100	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
101	Zraz po staropolsku 120 g (GLU, GOR)	
	1	Szab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Cebula
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Ogórek kiszony
	6	Musztarda(GOR)
	7	Majeranek
	8	Sól
	9	Olej

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

102	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
103	Zupa cygańska 400 g (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa podwawelska(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Papryka mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Cebula
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Liść laurowy
	12	Sól
	13	Ziele angielskie
104	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
105	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała młoda
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Cukier
	10	Olej
	11	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

106	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
107	Zupa owocowa z makaronem muszelki 500 ml (MLE, GLU)	
	1	Wiśnia mrożona
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Cukier
	4	Śmietana 36%(MLE)
	5	Sok pomarańczowy
108	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
109	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
110	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
111	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Włoszczyzna(SEL)
	6	Boczek wędzony
	7	Marchew talarki mrożona
	8	Masło roślinne 80% tł.
	9	Natka pietruszki
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Liść laurowy
	13	lubczyk
	14	Ziele angielskie