

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 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                       | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( MLE, GLU, SEL)  |                                                                |
|                         | 1 Ziemniaki                                          |                                                                |
|                         | 2 Żurek(1-GLU)                                       |                                                                |
|                         | 3 Włoszczyzna(9-SEL)                                 |                                                                |
|                         | 4 Ćwiartka z kurczaka                                |                                                                |
|                         | 5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)                            |                                                                |
|                         | 6 Boczek wędzony                                     |                                                                |
|                         | 7 Majeranek                                          |                                                                |
|                         | 8 Kucharek smak natury                               |                                                                |
|                         | 9 Sól                                                |                                                                |
| 3                       | Bitka z kurczaka w paprykowym trio 70 g ( GLU)       |                                                                |
|                         | 1 Filet z kurczaka                                   |                                                                |
|                         | 2 Papryka mrożona                                    |                                                                |
|                         | 3 Mąka pszenna(1-GLU)                                |                                                                |
|                         | 4 Sól                                                |                                                                |
|                         | 5 Olej                                               |                                                                |
|                         | 6 Przyprawa do mięsa                                 |                                                                |
| 4                       | Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)                       |                                                                |
|                         | 1 Ziemniaki                                          |                                                                |
|                         | 2 Buraki                                             |                                                                |
|                         | 3 Boćwina                                            |                                                                |
|                         | 4 Ćwiartka z kurczaka                                |                                                                |
|                         | 5 Włoszczyzna(9-SEL)                                 |                                                                |
|                         | 6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)          |                                                                |
|                         | 7 Śmietana 18% tł.(7-MLE)                            |                                                                |
|                         | 8 Koper                                              |                                                                |
|                         | 9 Margaryna 80% tł.                                  |                                                                |
|                         | 10 Cukier                                            |                                                                |
|                         | 11 Sól                                               |                                                                |
|                         | 12 Natka pietruszki                                  |                                                                |
|                         | 13 Kucharek smak natury                              |                                                                |
| 5                       | Brokuły 120 g                                        |                                                                |
|                         | 1 Brokuły mrożone                                    |                                                                |
|                         | 2 Olej                                               |                                                                |
|                         | 3 Sól                                                |                                                                |
| 6                       | Brukselka 120 g                                      |                                                                |
|                         | 1 Brukselka                                          |                                                                |
|                         | 2 Margaryna 80% tł.                                  |                                                                |
|                         | 3 Sól                                                |                                                                |
| 7                       | Brzoskwinia 1 szt                                    |                                                                |
|                         | 1 Brzoskwinie                                        |                                                                |
| 8                       | Budyń 200 ml (MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)          |                                                                |
|                         | 1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                              |                                                                |
|                         | 2 Budyń(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02) |                                                                |
|                         | 3 Cukier                                             |                                                                |
| 9                       | Bukiet warzyw 3-skl. 120 g                           |                                                                |
|                         | 1 Mieszanka warzywna 3-skl.                          |                                                                |
|                         | 2 Sól                                                |                                                                |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|    |                                                                          |                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 10 | <b>Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)</b>                        |                                                          |
|    | 1                                                                        | Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) |
| 11 | <b>Buraczki 120 g (GLU, SEL)</b>                                         |                                                          |
|    | 1                                                                        | Buraki                                                   |
|    | 2                                                                        | Mąka ziemniaczana                                        |
|    | 3                                                                        | Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)                |
|    | 4                                                                        | Masło roślinne 80% tł.                                   |
|    | 5                                                                        | Cukier                                                   |
|    | 6                                                                        | Sól                                                      |
|    | 7                                                                        | Kwasek cytrynowy                                         |
| 12 | <b>Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)</b>                          |                                                          |
|    | 1                                                                        | Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)           |
| 13 | <b>Cukier 10 g</b>                                                       |                                                          |
|    | 1                                                                        | Cukier                                                   |
| 14 | <b>Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB)</b>             |                                                          |
|    | 1                                                                        | Dorsz(4-RYB)                                             |
|    | 2                                                                        | Olej                                                     |
|    | 3                                                                        | Mąka pszenna(1-GLU)                                      |
|    | 4                                                                        | Śmietana 18% tł.(7-MLE)                                  |
|    | 5                                                                        | Cebula                                                   |
|    | 6                                                                        | Bazylia                                                  |
|    | 7                                                                        | Pieprz czarny mielony                                    |
|    | 8                                                                        | Sól                                                      |
|    | 9                                                                        | Cytryna                                                  |
|    | 10                                                                       | Jaja(3-JAJ)                                              |
| 15 | <b>Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 80 g (MLE)</b> |                                                          |
|    | 1                                                                        | Filet z indyka                                           |
|    | 2                                                                        | Szpinak mrożony                                          |
|    | 3                                                                        | Śmietana 18% tł.(7-MLE)                                  |
|    | 4                                                                        | Olej                                                     |
|    | 5                                                                        | Sól                                                      |
| 16 | <b>Galaretka z malinami 150 ml</b>                                       |                                                          |
|    | 1                                                                        | Galaretka w proszku                                      |
|    | 2                                                                        | Malina mrożona                                           |
| 17 | <b>Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)</b>                                 |                                                          |
|    | 1                                                                        | Łopátka wieprzowa                                        |
|    | 2                                                                        | Pieczarki mrożone                                        |
|    | 3                                                                        | Papryka mrożona                                          |
|    | 4                                                                        | Włoszczyzna(9-SEL)                                       |
|    | 5                                                                        | Mąka pszenna(1-GLU)                                      |
|    | 6                                                                        | Cebula                                                   |
|    | 7                                                                        | Olej                                                     |
|    | 8                                                                        | Sól                                                      |
|    | 9                                                                        | Pieprz ziółowy                                           |
|    | 10                                                                       | Przyprawa do mięsa                                       |
| 18 | <b>Herbata 1 szt</b>                                                     |                                                          |
|    | 1                                                                        | Herbata ekspresowa                                       |
| 19 | <b>Herbata owocowa 1 szt</b>                                             |                                                          |
|    | 1                                                                        | Herbata owocowa                                          |
| 20 | <b>Jabiko 1 szt</b>                                                      |                                                          |
|    | 1                                                                        | Jabika                                                   |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|    |                                                           |                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 21 | <b>Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( JAJ)</b>         |                                                      |
|    | 1                                                         | Majonez(3-JAJ)                                       |
|    | 2                                                         | Jaja(3-JAJ)                                          |
|    | 3                                                         | Koper                                                |
| 22 | <b>Jarzyнки po grecku 100 g ( SEL)</b>                    |                                                      |
|    | 1                                                         | Włoszczyzna(9-SEL)                                   |
|    | 2                                                         | Koncentrat pomidorowy                                |
|    | 3                                                         | Olej                                                 |
|    | 4                                                         | Cukier                                               |
|    | 5                                                         | Sól                                                  |
|    | 6                                                         | Ziele angielskie                                     |
|    | 7                                                         | Liść laurowy                                         |
| 23 | <b>Jogurt naturalny 1 szt ( MLE)</b>                      |                                                      |
|    | 1                                                         | Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)                       |
| 24 | <b>Jogurt owocowy 1 szt ( MLE)</b>                        |                                                      |
|    | 1                                                         | Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)                       |
| 25 | <b>Kakao 250 g ( MLE)</b>                                 |                                                      |
|    | 1                                                         | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                |
|    | 2                                                         | Cukier                                               |
|    | 3                                                         | Kakao                                                |
| 26 | <b>Kalafior 120 g</b>                                     |                                                      |
|    | 1                                                         | Kalafior                                             |
|    | 2                                                         | Sól                                                  |
| 27 | <b>Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g</b>          |                                                      |
|    | 1                                                         | Kapusta biała młoda                                  |
|    | 2                                                         | Masło roślinne 80% tł.                               |
|    | 3                                                         | Koper                                                |
|    | 4                                                         | Sól                                                  |
|    | 5                                                         | Liść laurowy                                         |
|    | 6                                                         | Ziele angielskie                                     |
| 28 | <b>Kasza gryczana biała 140 g</b>                         |                                                      |
|    | 1                                                         | Kasza gryczana biała                                 |
|    | 2                                                         | Sól                                                  |
| 29 | <b>Kasza jaglana na mleku 350 g ( MLE)</b>                |                                                      |
|    | 1                                                         | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                |
|    | 2                                                         | Kasza jaglana                                        |
| 30 | <b>Kasza manna na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>            |                                                      |
|    | 1                                                         | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                |
|    | 2                                                         | Kasza manna(1-GLU)                                   |
| 31 | <b>Kasza pęczak 220 g ( GLU)</b>                          |                                                      |
|    | 1                                                         | Kasza pęczak(1-GLU)                                  |
|    | 2                                                         | Sól                                                  |
| 32 | <b>Kawa mleczna 250 g ( MLE, GLU)</b>                     |                                                      |
|    | 1                                                         | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                |
|    | 2                                                         | Cukier                                               |
|    | 3                                                         | Kawa inka(1-GLU)                                     |
| 33 | <b>Kielbasa zielonogórkska 40 g ( GLU, SEL, SOJ, GOR)</b> |                                                      |
|    | 1                                                         | Kielbasa zielonogórkska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) |
| 34 | <b>Kisiel z jagodami 200 ml ( GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</b>     |                                                      |
|    | 1                                                         | Kisiel(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)                  |
|    | 2                                                         | Jagoda mrożona                                       |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|    |                                                  |                                  |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------|
| 35 | Kompot owocowy 250 ml                            |                                  |
|    | 1                                                | Mieszanka kompotowa              |
|    | 2                                                | Cukier                           |
|    | 3                                                | Czerwona porzeczka mrożona       |
|    | 4                                                | Czarna porzeczka mrożona         |
| 36 | Kompot rabarbarowy 250 ml                        |                                  |
|    | 1                                                | Rabarbar                         |
|    | 2                                                | Truskawki mrożone                |
|    | 3                                                | Cukier                           |
| 37 | <b>Kopytka 180 g (GLU, JAJ)</b>                  |                                  |
|    | 1                                                | Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)            |
|    | 2                                                | Olej                             |
|    | 3                                                | Sól                              |
| 38 | <b>Krem z dyni 400 ml (SEL)</b>                  |                                  |
|    | 1                                                | Dynia świeża                     |
|    | 2                                                | Ziemniaki                        |
|    | 3                                                | Włoszczyzna(9-SEL)               |
|    | 4                                                | Pulpa mango                      |
|    | 5                                                | Pestki słonecznika               |
|    | 6                                                | Sok pomarańczowy                 |
|    | 7                                                | Sól                              |
|    | 8                                                | Curry                            |
|    | 9                                                | Kucharek smak natury             |
|    | 10                                               | Czosnek świeży                   |
|    | 11                                               | Imbir mielony                    |
| 39 | <b>Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR)</b> |                                  |
|    | 1                                                | Udziec z kurczaka z/k            |
|    | 2                                                | Bułka tarta(1-GLU)               |
|    | 3                                                | Olej                             |
|    | 4                                                | Majonez(3-JAJ)                   |
|    | 5                                                | Ketchup                          |
|    | 6                                                | Musztarda(10-GOR)                |
|    | 7                                                | Papryka mielona                  |
|    | 8                                                | Czosnek świeży                   |
|    | 9                                                | Zioła prowansalskie              |
|    | 10                                               | Przyprawa do kurczaka            |
|    | 11                                               | Sól                              |
|    | 12                                               | Pieprz czarny mielony            |
| 40 | <b>Makaron świderki 140 g (GLU)</b>              |                                  |
|    | 1                                                | Makaron świderki(1-GLU)          |
|    | 2                                                | Olej                             |
|    | 3                                                | Sól                              |
| 41 | Marchewka z groszkiem 120 g                      |                                  |
|    | 1                                                | Marchewka z groszkiem            |
|    | 2                                                | Masło roślinne 80% tł.           |
|    | 3                                                | Sól                              |
| 42 | <b>Masło 10 g (MLE)</b>                          |                                  |
|    | 1                                                | Masło 83% tł.(7-MLE)             |
| 43 | <b>Mizeria 100 g (MLE)</b>                       |                                  |
|    | 1                                                | Ogórek zielony                   |
|    | 2                                                | Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE) |
|    | 3                                                | Śmietana 18% tł.(7-MLE)          |
|    | 4                                                | Koper                            |
|    | 5                                                | Sól                              |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno**  
**Podstawowa Dzieci**

|    |                                                                      |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|
| 44 | Mus borówkowy 200 g                                                  |  |
|    | 1 Borówka amerykańska mrożona                                        |  |
|    | 2 Cukier                                                             |  |
| 45 | Mus jabłkowo-buraczany 200 g                                         |  |
|    | 1 Jabłko prażone                                                     |  |
|    | 2 Buraczki wiórki mrożone                                            |  |
| 46 | Nektarynka 1 szt                                                     |  |
|    | 1 Nektarynka                                                         |  |
| 47 | Ogórek 30 g                                                          |  |
|    | 1 Ogórek zielony                                                     |  |
| 48 | Ogórek kiszony 30 g                                                  |  |
|    | 1 Ogórek kiszony                                                     |  |
| 49 | Ogórek małosolny 100 g                                               |  |
|    | 1 Ogórek małosolny                                                   |  |
| 50 | <b>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( GOR)</b> |  |
|    | 1 Pałki z kurczaka                                                   |  |
|    | 2 Miód                                                               |  |
|    | 3 Musztarda(10-GOR)                                                  |  |
|    | 4 Sól                                                                |  |
| 51 | Papryka 30 g                                                         |  |
|    | 1 Papryka                                                            |  |
| 52 | <b>Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g ( MLE, JAJ)</b>     |  |
|    | 1 Groszek mrożony                                                    |  |
|    | 2 Twaróg 4% tł.(7-MLE)                                               |  |
|    | 3 Ser żółty wiórki(7-MLE)                                            |  |
|    | 4 Papryka                                                            |  |
|    | 5 Majonez(3-JAJ)                                                     |  |
|    | 6 Ziarno słonecznika                                                 |  |
|    | 7 Natka pietruszki                                                   |  |
|    | 8 Pieprz czarny mielony                                              |  |
|    | 9 Sól                                                                |  |
| 53 | <b>Pieczeń wiedeńska 40 g ( GLU)</b>                                 |  |
|    | 1 Pieczeń wiedeńska(1-GLU)                                           |  |
| 54 | Plat szynkowy Gustavus 40 g                                          |  |
|    | 1 Plat szynkowy Gustavus                                             |  |
| 55 | <b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>                  |  |
|    | 1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                              |  |
|    | 2 Płatki jęczmienne(1-GLU)                                           |  |
| 56 | <b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>                    |  |
|    | 1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                              |  |
|    | 2 Płatki owsiane(1-GLU)                                              |  |
| 57 | <b>Polędwica drobiowa 40 g ( GLU)</b>                                |  |
|    | 1 Polędwica drobiowa(1-GLU)                                          |  |
| 58 | Pomidor 30 g                                                         |  |
|    | 1 Pomidor                                                            |  |
| 59 | Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 120 g                         |  |
|    | 1 Schab b/k                                                          |  |
|    | 2 Suszone pomidory                                                   |  |
|    | 3 Olej                                                               |  |
|    | 4 Sól                                                                |  |
|    | 5 Pieprz ziółowy                                                     |  |
| 60 | <b>Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( GLU)</b>                          |  |
|    | 1 Rolada z kurczakiem Duda(1-GLU)                                    |  |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|    |                                                                                      |                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 61 | <b>Rosół z makaronem 400 ml ( GLU, SEL)</b>                                          |                                           |
|    | 1                                                                                    | Ćwiartka z kurczaka                       |
|    | 2                                                                                    | Makaron nitki( <b>1-GLU</b> )             |
|    | 3                                                                                    | Pietruszka                                |
|    | 4                                                                                    | Seler( <b>9-SEL</b> )                     |
|    | 5                                                                                    | Marchewka                                 |
|    | 6                                                                                    | Cebula                                    |
|    | 7                                                                                    | Por                                       |
|    | 8                                                                                    | Natka pietruszki                          |
|    | 9                                                                                    | Sól                                       |
|    | 10                                                                                   | Przyprawa do mięsa                        |
|    | 11                                                                                   | Pieprz czarny mielony                     |
|    | 12                                                                                   | lubczyk                                   |
|    | 13                                                                                   | Cząber                                    |
| 62 | <b>Rumianek 1 szt</b>                                                                |                                           |
|    | 1                                                                                    | Rumianek                                  |
| 63 | <b>Ryż brązowy na mleku 350 g ( MLE)</b>                                             |                                           |
|    | 1                                                                                    | Mleko 3,2% tł.( <b>7-MLE</b> )            |
|    | 2                                                                                    | Ryż brązowy                               |
| 64 | <b>Salata 10 g</b>                                                                   |                                           |
|    | 1                                                                                    | Salata                                    |
| 65 | <b>Salata lodowa 10 g</b>                                                            |                                           |
|    | 1                                                                                    | Salata lodowa                             |
| 66 | <b>Salata z sosem vinegret 80 g</b>                                                  |                                           |
|    | 1                                                                                    | Salata                                    |
|    | 2                                                                                    | Koper                                     |
|    | 3                                                                                    | Sos ogrodowy                              |
| 67 | <b>Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( MLE, GLU, JAJ)</b> |                                           |
|    | 1                                                                                    | Kalafior                                  |
|    | 2                                                                                    | Kukurydza konserwowa                      |
|    | 3                                                                                    | Szynka konserwowa( <b>1-GLU</b> )         |
|    | 4                                                                                    | Ser żółty wiórki( <b>7-MLE</b> )          |
|    | 5                                                                                    | Majonez( <b>3-JAJ</b> )                   |
|    | 6                                                                                    | Koper                                     |
|    | 7                                                                                    | Sól                                       |
| 68 | <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( <b>3-JAJ</b> )                   |
|    | 7                                                                                    | Makaron muszelka( <b>1-GLU</b> )          |
|    | 8                                                                                    | Jogurt grecki litr 10%tł.( <b>7-MLE</b> ) |
|    | 9                                                                                    | Musztarda( <b>10-GOR</b> )                |
|    | 10                                                                                   | Szczypiorek                               |
|    | 11                                                                                   | Sól                                       |
| 69 | <b>Schab Benedykta 100 g ( GLU)</b>                                                  |                                           |
|    | 1                                                                                    | Schab Benedykta( <b>1-GLU</b> )           |
| 70 | <b>Schab Maryny 40 g ( GLU)</b>                                                      |                                           |
|    | 1                                                                                    | Schab Maryny Szuster( <b>1-GLU</b> )      |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno**  
**Podstawowa Dzieci**

|    |                                                                                |                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 71 | <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(1-GLU)    |
|    | 6                                                                              | Cebula                 |
|    | 7                                                                              | Papryka wędzona        |
|    | 8                                                                              | Sól                    |
|    | 9                                                                              | Olej                   |
|    | 10                                                                             | Czosnek świeży         |
| 72 | <b>Schab z pieczoną dynią 120 g ( GLU, SEL)</b>                                |                        |
|    | 1                                                                              | Schab b/k              |
|    | 2                                                                              | Dynia świeża           |
|    | 3                                                                              | Mąka pszenna(1-GLU)    |
|    | 4                                                                              | Włoszczyzna(9-SEL)     |
|    | 5                                                                              | Cebula                 |
|    | 6                                                                              | Olej                   |
|    | 7                                                                              | Sól                    |
|    | 8                                                                              | Pieprz ziołowy         |
|    | 9                                                                              | Przyprawa do mięsa     |
| 73 | <b>Ser biały 80 g (MLE)</b>                                                    |                        |
|    | 1                                                                              | Twaróg 4% tł.(7-MLE)   |
| 74 | <b>Ser żółty 40 g (MLE)</b>                                                    |                        |
|    | 1                                                                              | Ser żółty(7-MLE)       |
| 75 | <b>Sok owocowy bez cukru 1 szt</b>                                             |                        |
|    | 1                                                                              | Sok jabłkowy bez cukru |
| 76 | <b>Sos majerankowy 60 g ( GLU)</b>                                             |                        |
|    | 1                                                                              | Mąka pszenna(1-GLU)    |
|    | 2                                                                              | Masło roślinne 80% tł. |
|    | 3                                                                              | Ziele angielskie       |
|    | 4                                                                              | Pieprz ziołowy         |
|    | 5                                                                              | Liść laurowy           |
|    | 6                                                                              | Majeranek              |
|    | 7                                                                              | Sól                    |
| 77 | <b>Sos pietruszkowy 60 g ( GLU)</b>                                            |                        |
|    | 1                                                                              | Pietruszka             |
|    | 2                                                                              | Mąka pszenna(1-GLU)    |
|    | 3                                                                              | Olej                   |
|    | 4                                                                              | Liść laurowy           |
|    | 5                                                                              | Ziele angielskie       |
|    | 6                                                                              | Pieprz ziołowy         |
|    | 7                                                                              | Sól                    |
| 78 | <b>Sos potrawkowy 60 g ( GLU, SEL)</b>                                         |                        |
|    | 1                                                                              | Mąka pszenna(1-GLU)    |
|    | 2                                                                              | Włoszczyzna(9-SEL)     |
|    | 3                                                                              | Masło roślinne 80% tł. |
|    | 4                                                                              | Pieprz ziołowy         |
|    | 5                                                                              | Ziele angielskie       |
|    | 6                                                                              | Liść laurowy           |
|    | 7                                                                              | Sól                    |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|    |                                                    |                                     |
|----|----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 79 | <b>Sos ziołowy 60 g (GLU)</b>                      |                                     |
|    | 1                                                  | Mąka pszenna(1-GLU)                 |
|    | 2                                                  | Olej                                |
|    | 3                                                  | Zioła prowansalskie                 |
|    | 4                                                  | Liść laurowy                        |
|    | 5                                                  | Ziele angielskie                    |
|    | 6                                                  | Pieprz ziołowy                      |
|    | 7                                                  | Sól                                 |
| 80 | 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                                 |
| 81 | Surówka z cukini, marchewką i porem 120 g          |                                     |
|    | 1                                                  | Cukinia                             |
|    | 2                                                  | Jabłko                              |
|    | 3                                                  | Marchewka                           |
|    | 4                                                  | Por                                 |
|    | 5                                                  | Olej                                |
|    | 6                                                  | Natka pietruszki                    |
|    | 7                                                  | Koper                               |
|    | 8                                                  | Sól                                 |
|    | 9                                                  | Kwasek cytrynowy                    |
| 82 | Surówka z pomidora z cebulą 100 g                  |                                     |
|    | 1                                                  | Pomidor                             |
|    | 2                                                  | Olej                                |
|    | 3                                                  | Cebula                              |
|    | 4                                                  | Koper                               |
|    | 5                                                  | Sól                                 |
| 83 | <b>Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)</b>     |                                     |
|    | 1                                                  | Rzepa biała                         |
|    | 2                                                  | Ananas konserwowy                   |
|    | 3                                                  | Majonez(3-JAJ)                      |
|    | 4                                                  | Pestki dyni                         |
|    | 5                                                  | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)       |
|    | 6                                                  | Sól                                 |
|    | 7                                                  | Pieprz czarny mielony               |
| 84 | <b>Surówka z selera z olejem 100 g (SEL)</b>       |                                     |
|    | 1                                                  | Seler(9-SEL)                        |
|    | 2                                                  | Jabłko                              |
|    | 3                                                  | Kukurydza konserwowa                |
|    | 4                                                  | Brzoskwinie konserwowe              |
|    | 5                                                  | Cukier                              |
|    | 6                                                  | Olej                                |
|    | 7                                                  | Sól                                 |
| 85 | <b>Szpinak 120 g (GLU)</b>                         |                                     |
|    | 1                                                  | Szpinak mrożony                     |
|    | 2                                                  | Margaryna 80% tł.                   |
|    | 3                                                  | Mąka pszenna(1-GLU)                 |
|    | 4                                                  | Sól                                 |
| 86 | <b>Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)</b>     |                                     |
|    | 1                                                  | Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU) |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|    |                                                              |                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 87 | <b>Szynka miodowa z Dudy 40 g ( GLU)</b>                     |                                                      |
|    | 1                                                            | Szynka miodowa z Dudy( <b>1-GLU</b> )                |
| 88 | Szynka od górali 40 g                                        |                                                      |
|    | 1                                                            | Szynka od górali Chabura                             |
| 89 | Szynka pieczona z jabłkami 100 g                             |                                                      |
|    | 1                                                            | Szynka b/k                                           |
|    | 2                                                            | Jabłka                                               |
|    | 3                                                            | Olej                                                 |
|    | 4                                                            | Sól                                                  |
|    | 5                                                            | Przyprawa do mięsa                                   |
|    | 6                                                            | Majeranek                                            |
| 90 | <b>Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( GLU)</b>            |                                                      |
|    | 1                                                            | Szynka tostowa Cedrob drobiowa( <b>1-GLU</b> )       |
| 91 | Szynka z liściem Gustavus 40 g                               |                                                      |
|    | 1                                                            | Szynka z liściem Gustavus                            |
| 92 | <b>Szynkowa 30 g ( GLU)</b>                                  |                                                      |
|    | 1                                                            | Szynkowa MAP Szuster( <b>1-GLU</b> )                 |
| 93 | Truskawki 100 g                                              |                                                      |
|    | 1                                                            | Truskawki                                            |
| 94 | <b>Twarożek miętowy 80 g ( MLE)</b>                          |                                                      |
|    | 1                                                            | Twaróg 4% tł.( <b>7-MLE</b> )                        |
|    | 2                                                            | Ser cukierniczy president 11%<br>tł.( <b>7-MLE</b> ) |
|    | 3                                                            | Mięta                                                |
| 95 | <b>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( MLE)</b>               |                                                      |
|    | 1                                                            | Twaróg 4% tł.( <b>7-MLE</b> )                        |
|    | 2                                                            | Mleko 3,2% tł.( <b>7-MLE</b> )                       |
|    | 3                                                            | Natka pietruszki                                     |
| 96 | <b>Zacierka na mleku 350 ml ( MLE, GLU, JAJ)</b>             |                                                      |
|    | 1                                                            | Mleko 3,2% tł.( <b>7-MLE</b> )                       |
|    | 2                                                            | Zacierka( <b>1-GLU, 3-JAJ</b> )                      |
|    | 3                                                            | Cukier                                               |
|    | 4                                                            | Sól                                                  |
| 97 | Ziemniaki 140 g                                              |                                                      |
|    | 1                                                            | Ziemniaki                                            |
|    | 2                                                            | Ziemniaki obierane                                   |
|    | 3                                                            | Masło roślinne 80% tł.                               |
|    | 4                                                            | Sól                                                  |
|    | 5                                                            | Koper                                                |
| 98 | <b>Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b> |                                                      |
|    | 1                                                            | Włoszczyzna( <b>9-SEL</b> )                          |
|    | 2                                                            | Brokuły mrożone                                      |
|    | 3                                                            | Kasza bulgur( <b>1-GLU</b> )                         |
|    | 4                                                            | Ćwiartka z kurczaka                                  |
|    | 5                                                            | Śmietana 18% tł.( <b>7-MLE</b> )                     |
|    | 6                                                            | Kucharek smak natury                                 |
|    | 7                                                            | Natka pietruszki                                     |
|    | 8                                                            | Sól                                                  |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

|     |                                                             |                         |
|-----|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 99  | <b>Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( SEL)</b>        |                         |
|     | 1                                                           | Ziemniaki               |
|     | 2                                                           | Kapusta biała młoda     |
|     | 3                                                           | Pomidory pelati         |
|     | 4                                                           | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|     | 5                                                           | Ćwiartka z kurczaka     |
|     | 6                                                           | Cebula                  |
|     | 7                                                           | Natka pietruszki        |
|     | 8                                                           | Kucharek smak natury    |
|     | 9                                                           | Cukier                  |
|     | 10                                                          | Olej                    |
|     | 11                                                          | Sól                     |
| 100 | <b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>      |                         |
|     | 1                                                           | Ziemniaki               |
|     | 2                                                           | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|     | 3                                                           | Śmietana 18% tł.(7-MLE) |
|     | 4                                                           | Ćwiartka z kurczaka     |
|     | 5                                                           | Koper                   |
|     | 6                                                           | Kucharek smak natury    |
|     | 7                                                           | Natka pietruszki        |
|     | 8                                                           | Sól                     |
| 101 | <b>Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b> |                         |
|     | 1                                                           | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|     | 2                                                           | Ogórek kiszony          |
|     | 3                                                           | Śmietana 18% tł.(7-MLE) |
|     | 4                                                           | Kasza bulgur(1-GLU)     |
|     | 5                                                           | Ćwiartka z kurczaka     |
|     | 6                                                           | Natka pietruszki        |
|     | 7                                                           | Kucharek smak natury    |
|     | 8                                                           | Cukier                  |
|     | 9                                                           | Sól                     |
| 102 | <b>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>  |                         |
|     | 1                                                           | Makaron świderki(1-GLU) |
|     | 2                                                           | Koncentrat pomidorowy   |
|     | 3                                                           | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|     | 4                                                           | Śmietana 18% tł.(7-MLE) |
|     | 5                                                           | Ćwiartka z kurczaka     |
|     | 6                                                           | Cukier                  |
|     | 7                                                           | Koper                   |
|     | 8                                                           | Kucharek smak natury    |
|     | 9                                                           | Natka pietruszki        |
|     | 10                                                          | Sól                     |
|     | 11                                                          | Cząber                  |
|     | 12                                                          | lubczyk                 |
| 103 | <b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>           |                         |
|     | 1                                                           | Ryż                     |
|     | 2                                                           | Koncentrat pomidorowy   |
|     | 3                                                           | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|     | 4                                                           | Śmietana 18% tł.(7-MLE) |
|     | 5                                                           | Ćwiartka z kurczaka     |
|     | 6                                                           | Koper                   |
|     | 7                                                           | Natka pietruszki        |
|     | 8                                                           | Kucharek smak natury    |
|     | 9                                                           | Sól                     |
|     | 10                                                          | lubczyk                 |
|     | 11                                                          | Cząber                  |