

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
8	Chłodnik z jajkiem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1 Maślanka kg(7-MLE)	
	2 Kefir kg(7-MLE)	
	3 Buraki	
	4 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	5 Ogórek zielony	
	6 Boćwina	
	7 Rzodkiewka	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	9 Koper	
	10 Szczypiorek	
	11 Sól	
	12 Pieprz czarny mielony	
	13 Jajka(3-JAJ)	
	14 Czosnek granulowany	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
11	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
12	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
13	Herbatniki biszkoptowe 40 g (MLE, GLU, JAJ, OZI, OWŁ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Herbatniki biszkoptowe(1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWŁ, 11-SEZ, 12-S02)	
14	Herbatniki kakaowe 50 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

15	Hummus z pesto rosso 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	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
16	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
17	Jarzynka z koperkiem 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
18	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
19	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
22	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
23	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślönina
	3	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
24	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
25	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
26	Kasza kuskus 140 g (GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
27	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

28	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
29	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
30	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
31	Kielbasa szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
32	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Suszone pomidory
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
	7	Czosnek świeży
33	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
34	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)
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	Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
38	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kruche ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
39	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

40	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1 Marchew talarki mrożona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Natka pietruszki	
41	Masło 10 g (MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
42	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Marchewka	
43	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
44	Morele 2 szt	
	1 Morele	
45	Mus jabłkowy 200 g	
	1 Jabłko prażone	
46	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
47	Nektarynka 1 szt	
	1 Nektarynka	
48	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
49	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
50	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
51	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
52	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ)	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jajka(3-JAJ)	
	3 Szczypiorek	
53	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Tuńczyk(4-RYB)	
	3 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Koper	
	6 Jajka(3-JAJ)	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	
54	Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)	
	3 Olej	
	4 Bułka tarta(1-GLU)	
	5 Jajka(3-JAJ)	
55	Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU)	
	1 Pieczeń wiedeńska(1-GLU)	
56	Płat szynkowy Gustavus 40 g	
	1 Płat szynkowy Gustavus	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

57	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
58	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
59	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
60	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
61	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
62	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
63	Salata 10 g	
	1	Salata
64	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
65	Salata ze śmietaną 80 g (MLE)	
	1	Salata
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
66	Salatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	3	Pyzdra schabowa
	4	Groszek mrożony
	5	Ogórek kiszony
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
	10	Natka pietruszki
	11	Czosnek granulowany
67	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
68	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
69	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
70	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
71	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

72	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
73	Sos chrzanowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
74	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
75	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
76	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
77	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 ziółowy
	7	Bazylia
	8	Sól
78	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
79	Surówka z cukinii, marchewką i porem 120 g	
	1	Cukinia
	2	Jablka
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Olej
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

80	Surówka z kapusty kiszzonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
81	Surówka z kapusty młodej 100 g	
	1	Kapusta biała młoda
	2	Olej
	3	Marchewka
	4	Koper
	5	Sól
82	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
83	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
84	Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Koper
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
85	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
86	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
87	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
88	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
89	Szynka pieczona 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
90	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(1-GLU)
91	Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)	
	1	Szynka z liściem Gustavus(6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

92	Szynka zielonogórska 40 g (GLU)	
	1	Szynka zielonogórska(1-GLU)
93	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
94	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
95	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
96	Tyrolska 40 g (GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
97	Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
98	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
99	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
100	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

101	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Kasza pęczak(1-GLU)
	2	Fasola czerwona konserwowa
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Marchew talarki mrożona
	5	Papryka mrożona
	6	Pieczarki mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Włoszczyzna(9-SEL)
	9	Pomidory pelati
	10	Cebula
	11	Koncentrat pomidorowy
	12	Olej
	13	Natka pietruszki
	14	Sól
	15	Czosnek granulowany
	16	Pieprz czarny mielony
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek świeży
	19	Papryka wędzona
	20	Kukrkuma mielona
102	Zupa pieczarkowa z orzo 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron orzo(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
103	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
104	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż brązowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

105	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
106	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szpinak mielony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
107	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
108	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Włoszczyzna(9-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	Łubczyk
	14	Ziele angielskie