

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 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	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Sól	
	4 Olej	
	5 Przyprawa do mięsa	
5	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
6	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
7	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
8	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)	
9	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)	
	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	
10	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
11	Chłodnik z jajkiem 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

12	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
13	Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Koper	
	3 Śmietana 36%(7-MLE)	
	4 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	5 Masło 83% tł.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Boćwina	
	8 Cytryna	
	9 Olej	
	10 Pieprz ziółowy	
	11 Jaja(3-JAJ)	
	12 Sól	
	13 Kucharek smak natury	
14	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dynia mrożona	
	2 Seler mrożony	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Rozmaryn	
	6 Oregano	
15	Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Panierka panko(1-GLU)	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Jaja(3-JAJ)	
	6 Przyprawa do kurczaka	
16	Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Łopatką wieprzową	
	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	
17	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
18	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
19	Herbatniki kakaowe 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

20	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycza 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
21	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
22	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
23	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
24	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
25	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
26	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
27	Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g	
	1	Karkówka
	2	Pesto rosso
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
28	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
29	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
30	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
31	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
32	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
33	Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

34	Kisiel z jagodami 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Kisiel(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
35	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
37	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
38	Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)
	3	Olej
	4	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	5	Konfitura z żurawiny
	6	Natka pietruszki
	7	Jaja(3-JAJ)
39	Krem z dyni 400 ml (9-SEL)	
	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
40	Makaron orzo 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron orzo(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
41	Maliny 100 g	
	1	Malina mrożona
42	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
43	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
44	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
45	Morele 2 szt	
	1	Morele
46	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

47	Mus truskawkowy 200 g	
	1 Truskawki mrożone	
	2 Cukier	
48	Nektarynka 1 szt	
	1 Nektarynka	
49	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
50	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
51	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
52	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
53	Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ)	
	1 Makrela w sosie pomidorowym	
	2 Majonez(3-JAJ)	
	3 Koper	
	4 Jaja(3-JAJ)	
54	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	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	
55	Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)	
56	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
57	Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1 Płat szynkowy Gustavus(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
58	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
59	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
60	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica drobiowa(1-GLU)	
61	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica sopocka(1-GLU)	
62	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
63	Pulpet wieprzowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Bułka tarta(1-GLU)	
	3 Sól	
	4 Jaja(3-JAJ)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

64	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
65	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
66	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
67	Sałata 10 g	
	1	Sałata
68	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
69	Salatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	3	Szynka piastowska(1-GLU)
	4	Pomidor
	5	Ryż
	6	Kukurydza konserwowa
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	9	Koper
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jajka(3-JAJ)
	12	Sól
70	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
71	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
72	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
73	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
74	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
75	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt(7-MLE)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

76	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
77	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
78	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
79	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
80	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
81	Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Tymianek
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
82	Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
83	Sos ziolowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

84	Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłka
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
85	Surówka kopenhaska z młodej kapusty 100 g (7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kapusta biała młoda
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Koper
86	Surówka wielowarzywna lekka z olejem 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Pietruszka
	3	Seler(9-SEL)
	4	Jabłka
	5	Olej
	6	Oliwki krojone
	7	Natka pietruszki
	8	Koper
	9	Sól
87	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
88	Surówka z kapusty kiszonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
89	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

90	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
91	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Koper
	5	Sól
92	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
93	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
94	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
95	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
96	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
97	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(1-GLU)
98	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
99	Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)	
	1	Szynka z liściem Gustavus(6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)
100	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
101	Szynkowa 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
102	Twarożek chrzanowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Sól
	5	Koper
103	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
104	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

105	Winogrona 100 g	
	1 Winogrona	
106	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)	
	3 Cukier	
	4 Sól	
107	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki	
	2 Ziemniaki obierane	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
108	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Kielbasa podwawelska(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-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	
109	Zupa fasolowa 400 ml (9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Fasola biała	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Boczek wędzony	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Majeranek	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Natka pietruszki	
	11 Sól	
110	Zupa jarzynowa z soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB)	
	1 Ziemniaki	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	4 Kalafior	
	5 Brokuły mrożone	
	6 Ćwiartka z kurczaka	
	7 Soczewica(13-ŁUB)	
	8 Marchewka kostka mrożona	
	9 Pomidory pelati	
	10 Koper	
	11 Sól	
	12 Czosnek granulowany	
	13 Kukurkuma mielona	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

111	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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
112	Zupa pejszanka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
113	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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
114	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Cukinia kostka mrożona
	4	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól