

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 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 (1-GLU, 3-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)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)	
7	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
8	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	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (3-JAJ, 4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jajka(3-JAJ)	
11	Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Fasolka szparagowa żółta	
	3 Bułka tarta(1-GLU)	
	4 Masło 83% tł.(7-MLE)	
	5 Sól	
12	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
14	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
15	Herbatniki biszkoptowe 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-S02)	
	1 Herbatniki biszkoptowe(1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-S02)	
16	Hummus buraczkowy 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Buraczki wiórki mrożone	
	3 Pasta tahini	
	4 Natka pietruszki	
	5 Cytryna	
	6 Czoszuszka 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 (3-JAJ)	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Koper	
19	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)	
20	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
21	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
22	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
23	Kapusta kiszona zasmażana 120 g	
	1 Kapusta kiszona	
	2 Olej	
	3 Cebula	
	4 Boczek wędzony	
	5 Sól	
	6 Liść laurowy	
	7 Ziele angielskie	
24	Karkówka pieczona 80 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	
25	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

26	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
28	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
29	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
30	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
31	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
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	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kotlet schabowy 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Butka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
35	Kruche ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kruche ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
36	Makaron orzo 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron orzo(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
37	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
38	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
39	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpą mango

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

40	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
41	Morele 2 szt	
	1	Morele
42	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
43	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
44	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny
48	Papryka 30 g	
	1	Papryka
49	Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
50	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
51	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)
52	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
54	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
55	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
56	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
57	Pulpet wieprzowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

58	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
59	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
60	Salata 10 g	
	1	Salata
61	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
62	Salata ze śmietaną 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
63	Salatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	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
64	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
65	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
66	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
67	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
68	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

69	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
70	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)
71	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
72	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	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
73	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
74	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
75	Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 10-GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
76	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
77	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
78	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

79	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
80	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
81	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
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 sałaty 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	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
86	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
87	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
88	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(1-GLU)
89	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

90	Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)	
	1	Szynka z liściem Gustavus(6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)
91	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
92	Szynkowa 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
93	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
94	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
95	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
96	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłko
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
97	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
98	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
99	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kiełbasa 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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
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	Kukrsuma mielona
102	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-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
103	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (9-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 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

104	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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
105	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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
106	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-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	lubczyk
	14	Ziele angielskie