

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 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	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Kapusta biała	
	6 Fasola biała	
	7 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	9 Cukier	
	10 Koper	
	11 Natka pietruszki	
	12 Kucharek smak natury	
	13 Sól	
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	Borówka amerykańska 100 g	
	1 Borówka amerykańska	
6	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
7	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
8	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	
	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	
10	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
11	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

12	Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Buraki
	2	Miód
	3	Orzechy włoskie(8-OWL)
	4	Sezam ziarna(11-SEZ)
	5	Ocet winny
	6	Ocet balsamiczny
	7	Sól
13	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
14	Cukier 10 g	
	1	Cukier
15	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
16	Filet z kurczaka po tokańsku 70 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
17	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
18	Gulasz wieprzowy z szynki 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Szynka b/k
	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
19	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
20	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
21	Herbatniki kakaowe 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
22	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
23	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

24	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
25	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
26	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
27	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
28	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
29	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
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 wędzona 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)
33	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
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
35	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
36	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bulka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bulka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Zioła prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(3-JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

37	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
38	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
39	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
40	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
41	Mizeria 100 g (7-MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól
42	Morele 2 szt	
	1	Morele
43	Mus borówkowy 200 g	
	1	Borówka amerykańska mrożona
	2	Cukier
44	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
45	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
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	Papryka 30 g	
	1	Papryka
51	Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ)	
	1	Makrela w sosie pomidorowym
	2	Majonez(3-JAJ)
	3	Koper
	4	Jajka(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

52	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłka
	3	Pestki słonecznika
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Jajka(3-JAJ)
53	Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (13-LUB)	
	1	Soczewica(13-LUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Natka pietruszki
	6	Olej
	7	Czosnek granulowany
	8	Papryka mielona
	9	Kmin rzymski
54	Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)
55	Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(1-GLU)
56	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi ruskie(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
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	Potrawka wieprzowa 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Pieczarki mrożone
	3	Papryka mrożona
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Pomidory pelati
	7	Cebula
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Olej
	10	Sól
	11	Pieprz ziółowy
	12	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

64	Pulpet wieprzowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzową
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jajka(3-JAJ)
65	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
66	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
67	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
68	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
69	Sałata 10 g	
	1	Sałata
70	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
71	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
72	Salatka szwabska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
73	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
74	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
75	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
76	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

77	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
78	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
79	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 ziółowy
	8	Sól
80	Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
81	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
82	Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sezam ziarna(11-SEZ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Bułka tarta(1-GLU)
	7	Sól
	8	Jajka(3-JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki(7-MLE)
83	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

84	Surówka kopenhaska 100 g (7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	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
85	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
86	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
87	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
88	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
89	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
90	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
91	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

92	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
93	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
94	Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)	
	1	Szynka z liściem Gustavus(6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)
95	Śliwki 130 g	
	1	Śliwki
96	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
97	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Rzodkiewka
	4	Szczypiorek
98	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
99	Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Konfitura z żurawiny
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
100	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
101	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
102	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
103	Zraz schabowy z szynką 120 g (1-GLU, 10-GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Cebula
	4	Ogórek kiszony
	5	Musztarda(10-GOR)
	6	Olej
	7	Mąka pszenna(1-GLU)
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

104	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ryż brązowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
105	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
106	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jaglana
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Margaryna 80% tł.
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
107	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
108	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

109	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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
110	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
111	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Chrzan
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól