

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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 (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Czwartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Pieprz ziolowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
5	Borówka amerykańska 100 g	
	1 Borówka amerykańska	
6	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
7	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
8	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
9	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
10	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
11	Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	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)	
12	Dżem 20 g	
	1 Dżem	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziolowy
	4	Sól
	5	Olej
14	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
15	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
16	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
17	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
18	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Koper
19	Jarzynka z koperkiem 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
20	Jarzynki po grecku 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
21	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
22	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
23	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
24	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

25	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
26	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
28	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
29	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
30	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
31	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
32	Kisiel z jabłkiem 200 ml (3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
33	Kisiel z jagodami 200 ml (3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Kisiel(3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
34	Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Cebula
	5	Sól
	6	Papryka mielona
	7	Kmin rzymski
	8	Imbir mielony
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Natka pietruszki
	11	Czosnek świeży
	12	Jaja(3-JAJ)
35	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
36	Kruche ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kruche ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
37	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

38	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
39	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
40	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
41	Mizeria z ogórków kiszonych 150 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Ogórek kiszony
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Koper
	5	Musztarda(10-GOR)
42	Morele 2 szt	
	1	Morele
43	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Buraczki wiórki mrożone
44	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
45	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
46	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
47	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
48	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny
49	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
50	Papryka 30 g	
	1	Papryka
51	Papryka faszerowana mięsem 300 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Ryż
	4	Cebula
	5	Papryka wydrylowana
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Pieprz czarny mielony
52	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

53	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
54	Plat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Plat szynkowy Gustavus(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
55	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
56	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
57	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
58	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
59	Pulpet wieprzowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jajka(3-JAJ)
60	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
61	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
62	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
63	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
64	Salata 10 g	
	1	Salata
65	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

66	Salata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
67	Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser feta(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	7	Pestki słonecznika
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
68	Salatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(9-SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jaja(3-JAJ)
	6	Sól
69	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
70	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
71	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
72	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
73	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
74	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

75	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	Ziela prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
76	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
77	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
78	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
79	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Ziela prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
80	Surówka z cukinią, 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

81	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jablka
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
82	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Koper
	9	Sól
83	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
84	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
85	Surówka z rzepy białej 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	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
86	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
87	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
	2	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
88	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)
89	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
90	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

91	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
92	Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Pomidory pelati
	3	Marchewka
	4	Pietruszka
	5	Seler(9-SEL)
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
93	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
94	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
95	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
96	Śliwki 130 g	
	1	Śliwki
97	Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	3	Natka pietruszki
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	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

103	Zupa grochowa 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
104	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kasza bulgur(1-GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
105	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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
106	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
107	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Cukinia plastry mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Kapusta biała
	7	Marchewka kostka mrożona
	8	Fasolka szparagowa zielona
	9	Ćwiartka z kurczaka
	10	Koncentrat pomidorowy
	11	Fasola biała
	12	Groszek mrożony
	13	Masło roślinne 80% tł.
	14	Natka pietruszki
	15	Liść laurowy
	16	Sól
	17	Czosnek świeży
	18	Pieprz czarny mielony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

108	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Ser topiony(7-MLE)
	4	Kasza gryczana biała
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
109	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
110	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż brązowy
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
111	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól