

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 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	Bitka wieprzowa w paprykowym trio 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	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	
5	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
7	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
8	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
9	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	
10	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
11	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
12	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
13	Hummus z pesto rosso 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Pesto rosso	
	3 Pasta tahini	
	4 Cytryna	
	5 Curry	
	6 Kmin rzymski	
	7 Czarnuska ziarno	
	8 Olej sezamowy	
	9 Czosnek granulowany	
	10 Sól	
	11 Pieprz czarny mielony	
	12 Pieprz cytrynowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

14	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
15	Jarzynka z koperkiem 100 g (9-SEL)	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Koper	
	4 Sól	
16	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)	
17	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
18	Jogurt pitny mango-banan 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt pitny mango banan Lublanka(7-MLE)	
19	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
20	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
21	Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami i fetą 100 g (7-MLE)	
	1 Karkówka	
	2 Suszone pomidory	
	3 Ser feta(7-MLE)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
22	Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Cebula	
	2 Ślonina	
	3 Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)	
	4 Olej	
	5 Sól	
23	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
24	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Olej	
	3 Sól	
25	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza jaglana	
26	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(1-GLU)	
	2 Sól	
27	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza kuskus(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
28	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza manna(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

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	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kruche ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kruche ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
35	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
36	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
37	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
38	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
39	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
40	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)
41	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
42	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
43	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
44	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
45	Papryka 30 g	
	1	Papryka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

46	Papryka faszerowana mięsem 300 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopátka 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
47	Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Seler konserwowy(9-SEL)
	3	Cebula
	4	Ogórek kiszony
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Szczypiorek
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
48	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
49	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)
50	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
51	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
52	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
53	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
54	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
55	Precel bez mleka i jaja 1 szt (1-GLU)	
	1	Precel mrożony(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

56	Ratatouille 250 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Cukinia
	3	Papryka
	4	Papryka mrożona
	5	Marchewka mini
	6	Olej
	7	Cebula
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Tymianek
	11	Ziola prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona
57	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
58	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
59	Sałata 10 g	
	1	Salata
60	Sałata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
61	Salata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
62	Salatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(9-SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłko
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jaja(3-JAJ)
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

63	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Groszek konserwowy
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Makaron muszelka(1-GLU)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	9	Musztarda(10-GOR)
	10	Szczypiorek
	11	Sól
64	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
65	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
66	Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	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
67	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
68	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
69	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
70	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

71	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Olej
	6	Śliwki suszone
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
	10	Czosnek świeży
72	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
73	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
74	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
75	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
76	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
77	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 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

78	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
79	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
80	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jablka
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
81	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
82	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
83	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
84	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
85	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)
86	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

87	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
88	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
89	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
90	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
91	Śliwki 130 g	
	1	Śliwki
92	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
93	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
94	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
95	Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Majeranek
	4	Sól
	5	Olej
96	Wafle kukurydźiane 2 szt	
	1	Wafle kukurydźiane
97	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
98	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
99	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 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWŁ, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(8-OWŁ)
	7	Włoszczyzna(9-SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
101	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
102	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
103	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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

104	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-<i>GLU</i>, 7-<i>MLE</i>, 9-<i>SEL</i>)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(1-<i>GLU</i>)
	3	Włoszczyzna(9-<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(7-<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
105	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (7-<i>MLE</i>, 9-<i>SEL</i>)	
	1	Ryż brązowy
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(7-<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
106	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (9-<i>SEL</i>, 13-<i>LUB</i>)	
	1	Włoszczyzna(9-<i>SEL</i>)
	2	Soczewica(13-<i>LUB</i>)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
107	Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (1-<i>GLU</i>, 7-<i>MLE</i>, 9-<i>SEL</i>)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-<i>SEL</i>)
	3	Śmietana 18% tł.(7-<i>MLE</i>)
	4	Kiełbasa podwawelska(1-<i>GLU</i>)
	5	Żurek(1-<i>GLU</i>)
	6	Grzyby mrożone
	7	Chrzan
	8	Boczek wędzony
	9	Kwasek cytrynowy
	10	Majeranek
	11	Kucharek smak natury
	12	Sól