

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	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	
2	Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
	4 Olej	
	5 Mąka pszenna(1-GLU)	
	6 Jaja(3-JAJ)	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	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	
6	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanaka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
7	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
8	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	
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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

11	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziółowy
	4	Sól
	5	Olej
12	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
13	Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopátka wieprzowa
	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
14	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
15	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
16	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 cytrynow
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
18	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Koper
19	Jarzyńki 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
20	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
21	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

22	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
24	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
25	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
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 kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
30	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
31	Kisiel z jagodami 200 ml (3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Kisiel(3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
32	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kotlet pożarski z serem 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Jaja(3-JAJ)
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

37	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
38	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
39	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
40	Miruna w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(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	Jajka(3-JAJ)
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	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)
43	Mus borówkowy 200 g	
	1	Borówka amerykańska mrożona
	2	Cukier
44	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Buraczki wiórki mrożone
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynow
	6	Papryka wędzona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

49	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)
50	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
51	Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)
52	Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(1-GLU)
53	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)
54	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
55	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
56	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
57	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
58	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	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
61	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

62	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
63	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
64	Sałata 10 g	
	1	Sałata
65	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
66	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
67	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
68	Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Olej
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Majeranek
69	Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak liście 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
70	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

74	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
75	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
76	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 ziółowy
	8	Tymianek
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
77	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
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
79	Surówka czerwony collesław 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłka
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

80	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jablka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
81	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jablka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
82	Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 100 g (7-MLE)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Ocet winny
83	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jablka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Cukier
84	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
85	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
86	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

87	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
88	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)
89	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
90	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
91	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
92	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
93	Szynka tostowa drobiowa Droximex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(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	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 jabłkiem b/c 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłko mrożone
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
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 kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
100	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
101	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

102	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
103	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
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 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
106	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek zielony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
107	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 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

108	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
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 ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Cukinia kostka mrożona
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
111	Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kiełbasa podwawelska(1-GLU)
	5	Żurek(1-GLU)
	6	Grzyby mrożone
	7	Chrzan
	8	Boczek wędzony
	9	Kwasek cytrynowy
	10	Majeranek
	11	Kucharek smak natury
	12	Sól