

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Bitka wieprzowa w paprykowym trio 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Olej	
	5 Sól	
5	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
7	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	
8	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

10	Dorsz w cieście bazylowym 120 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	Bazyli
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
	9	Cytryna
	10	Jaja(3-JAJ)
11	Dżem 20 g	
	1	Dżem
12	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziołowy
	4	Sól
	5	Olej
13	Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Sezam ziarna(11-SEZ)
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Jaja(3-JAJ)
14	Gołąbek po hiszpańsku 120 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopatk wieprzowa
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Ryż
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Marchewka
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(3-JAJ)
15	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
16	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
18	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

20	Jarzyнки 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
25	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
26	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
27	Kasza pęczak 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza pęczak(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
28	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
29	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
30	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
31	Kisiel z jabłkiem 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(3-JAJ, 11-SEZ)
32	Kisiel z jagodami 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	
	1	Kisiel(3-JAJ, 11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
33	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

35	Kotlet z indyka siekany smażony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jajka(3-JAJ)
36	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
37	Makaron pene 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron pene(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
38	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
39	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
40	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
41	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
42	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
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	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
48	Papryka 30 g	
	1	Papryka
49	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	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
50	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Łosoś wędzony(4-RYB)
	3	Koper

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

51	Pasta z ciecierzycy z pesto bazylowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazylowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
52	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	Śłonina
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	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	Zioła prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

61	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosółowa
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Łata wołowa
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Przyprawa do mięsa
	12	Pieprz czarny mielony
	13	lubczyk
	14	Cząber
62	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
63	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
64	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
65	Salata 10 g	
	1	Salata
66	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
67	Salata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
68	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
69	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
70	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
71	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
72	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

73	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Jagoda mrożona	
74	Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Szpinak rozdrobniony mrożony	
	2 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Olej	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
	7 Pieprz ziołowy	
	8 Sól	
75	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Ziele angielskie	
	4 Pieprz ziołowy	
	5 Liść laurowy	
	6 Majeranek	
	7 Sól	
76	Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR)	
	1 Musztarda(10-GOR)	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Sól	
77	Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)	
	1 Koncentrat pomidorowy	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Pieprz ziołowy	
	7 Sól	
78	Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	
	1 Pomidory pelati	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Pieprz ziołowy	
	7 Bazylia	
	8 Sól	
79	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Zioła prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziołowy	
	7 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

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 kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jablka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
82	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jablka
	3	Fenkuł włoski
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
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 pora (z majonezem) 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Por
	2	Marchewka
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Jablka
	5	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	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 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

87	Surówka ze szpinaku, sałaty, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g	
	1	Szpinak baby
	2	Salata
	3	Suszone pomidory
	4	Pestki słonecznika
	5	Olej
88	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
89	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
90	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)
91	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
92	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
93	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
94	Szynka tostowa drobiowa Droximex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
95	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
96	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
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 ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylią
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
99	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
100	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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

101	Zawijańce z szynką w panierce 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Cebula
	5	Ogórek kiszony
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Musztarda(10-GOR)
	8	Olej
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(3-JAJ)
102	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
103	Zupa brukselkowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
104	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
105	Zupa kalafiorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kalafior
	3	Makaron muszelka(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

106	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
107	Zupa ogórkowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
108	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
109	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
110	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper