

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 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	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanaka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
7	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	
8	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Cukinia pieczona z bazylią 130 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Bazylia	
11	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
12	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	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
14	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
15	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
16	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
17	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Szczypiorek
18	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
19	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
20	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
22	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
23	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
24	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
26	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

27	Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR)	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Kecsup
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Papryka mielona
	8	Czosnek świeży
	9	Zioła prowansalskie
	10	Przyprawa do kurczaka
	11	Sól
	12	Pieprz czarny mielony
28	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
29	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
30	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
31	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
32	Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pieczarki mrożone
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Ser żółty(7-MLE)
	5	Bułka tarta(1-GLU)
	6	Olej
	7	Jajka(3-JAJ)
33	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
34	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
35	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
36	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
37	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
38	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
39	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
40	Papryka 30 g	
	1	Papryka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

41	Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Olej
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
42	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
43	Paszтет z gęsią 50 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Paszтет z gęsią(1-GLU, 3-JAJ)
44	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)
45	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
46	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
47	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
48	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
49	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
50	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
51	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
52	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

53	Ryba po grecku parowana 120 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Marchewka
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Masło 83% tł.(7-MLE)
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Cukier
54	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
55	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
56	Salata 10 g	
	1	Salata
57	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
58	Salata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 100 g	
	1	Salata lodowa
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Pomidor
	5	Olej
	6	Koper
	7	Sól
59	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
60	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
61	Salatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 100 g (3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Ziemniaki
	2	Śledź(4-RYB)
	3	Jabłko
	4	Ogórek kiszony
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

62	Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pomidor
	3	Papryka
	4	Ogórek zielony
	5	Kasza jaglana
	6	Olej
	7	Oliwki krojone
	8	Cebula
	9	Koper
	10	Ziola prowansalskie
	11	Czosnek granulowany
	12	Sól
63	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
64	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
65	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
66	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
67	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
68	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
69	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
70	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)
71	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Śliwki suszone
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
	9	Czosnek świeży

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

72	Sos boloński wieprzowy 200 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Karkówka
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Cebula
	7	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	8	Olej
	9	Zioła prowansalskie
	10	Sól
73	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
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 morelowy 60 g	
	1	Morele mrożone
	2	Olej
	3	Natka pietruszki
	4	Morele suszone
	5	Mąka ziemniaczana
	6	Miód
	7	Ocet winny
	8	Sól
	9	Rozmaryn
77	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

78	Surówka wielowarzywna lekka z olejem 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Pietruszka
	3	Seler(9-SEL)
	4	Jabłka
	5	Olej
	6	Oliwki krojone
	7	Natka pietruszki
	8	Koper
	9	Sól
79	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
80	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
81	Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Oliwa z oliwek
	4	Żurawina suszona
	5	Cukier
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
82	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
83	Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Marchewka
	3	Groszek mrożony
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
84	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

85	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
86	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
87	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
88	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
89	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
90	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
91	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
92	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
93	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
94	Szynkowa 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
95	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1	Twarożek 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Rzodkiewka
	4	Szczypiorek
96	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
97	Udziec z indyka pieczony b/k 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
98	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

99	Winogrona 100 g	
	1 Winogrona	
100	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki	
	2 Ziemniaki obierane	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
101	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Makaron łazanki(1-GLU)	
	3 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	4 Kalafior	
	5 Brokuły mrożone	
	6 Ćwiartka z kurczaka	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	
102	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Kalafior	
	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	
103	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Dynia mrożona	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Kasza jęczmienna(1-GLU)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
104	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Makaron muszelki(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 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

105	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
106	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
107	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
108	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
109	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (9-SEL, 13-LUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-LUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek