

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 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	Bitka z kurczaka w paprykowym trio 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Budyń 200 ml (MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Budyń(MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	
	3 Cukier	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
7	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
8	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
11	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
12	Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 80 g (MLE)	
	1 Filet z indyka	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	4 Olej	
	5 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Pieczarki mrożone
	3	Papryka mrożona
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Sól
	9	Pieprz ziolowy
	10	Przyprawa do mięsa
14	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
15	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
16	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
18	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Koper
19	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
20	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
21	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
22	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

24	Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g (GLU)	
	1	Kapusta biała
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Olej
	6	Cebula
	7	Sól
	8	Liść laurowy
	9	Ziele angielskie
25	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
26	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
28	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
29	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
30	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
31	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
32	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Cukier
	3	Jagoda mrożona
33	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
34	Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kluski leniwe(MLE, GLU, JAJ)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
35	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

37	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(<i>MLE, GLU, JAJ, SOJ</i>)
	3	Bułka tarta(<i>GLU</i>)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Ziela prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(<i>JAJ</i>)
	11	Pieprz czarny mielony
38	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(<i>GLU</i>)
39	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
40	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
41	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(<i>MLE</i>)
42	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
43	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Buraczki wiórki mrożone
44	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(<i>JAJ</i>)
	3	Koper
	4	Jaja(<i>JAJ</i>)
49	Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Groszek mrożony
	2	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	3	Ser żółty wiórki(<i>MLE</i>)
	4	Papryka
	5	Majonez(<i>JAJ</i>)
	6	Ziarno słonecznika
	7	Natka pietruszki
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

50	Paszтет 30 g (GLU, JAJ)	
	1	Paszтет z pieca(GLU, JAJ)
51	Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(GLU)
52	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
54	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
55	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopocka(GLU)
56	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
57	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
58	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(GLU)
59	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(GLU)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
60	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
61	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
62	Sałata 10 g	
	1	Sałata
63	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
64	Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ryż
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
65	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

66	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
67	Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Olej
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Czosnek świeży
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Majeranek
68	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
69	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
70	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
71	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
72	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
73	Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
74	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(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 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

75	Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sezam ziarna(SEZ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Bułka tarta(GLU)
	7	Sól
	8	Jaja(JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki(MLE)
76	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
77	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
78	Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 100 g (MLE)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Ocet winny
79	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
80	Surówka z marchwi z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
81	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 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

82	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
83	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tt.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
84	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
85	Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU)	
	1	Szynka miodowa z Dudy(GLU)
86	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
87	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
88	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
89	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
90	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
91	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tt.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
92	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
93	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
94	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tt.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

95	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
96	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
97	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
98	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Olej
	9	Sól
99	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
101	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól
102	Zupa peyzanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
103	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk