

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 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	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
6	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
7	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
8	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
9	Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Kapusta biała	
	3 Pomidory pelati	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ryż	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Marchewka	
	9 Sól	
	10 Pieprz czarny mielony	
	11 Jaja(JAJ)	
10	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
11	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
12	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
13	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
14	Jogurt owocowy z jagodą 200 g (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jagoda mrożona	
15	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

16	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
17	Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Konfitura z żurawiny
	3	Ocet winny
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Cebula czerwona
	6	Cukier
	7	Mąka kukurydziana
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
18	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
19	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
20	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
21	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
22	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
23	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
24	Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Kiełbasa szynkowa Extra Duda T(GLU)
25	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Cukier
26	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
27	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Cukier
	3	Wiśnia mrożona
28	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
29	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

30	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
31	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia świeża
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
32	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
33	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
34	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
35	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
36	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
37	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
38	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
39	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
40	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
41	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
42	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
43	Papryka 30 g	
	1	Papryka
44	Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jajca(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

45	Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL)	
	1	Fasola biała konserwowa
	2	Papryka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pestki słonecznika
	5	Kmin rzymski
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Czosnek świeży
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
46	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(JAJ)
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
47	Pasta z makreli 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Makrela w oleju(GLU, SEL, SOJ, GOR)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Koper
	5	Jajka(JAJ)
	6	Pieprz czarny mielony
48	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
49	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
50	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
51	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)
52	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopocka(GLU)
53	Polędwica z warzywami JBB 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z warzywami JBB(GLU)
54	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
55	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
56	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

57	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(GLU)
58	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
59	Sałata 10 g	
	1	Sałata
60	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
61	Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
62	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
63	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
64	Schab pieczony z morelą 55 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
65	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
66	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
67	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
68	Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona
69	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

70	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
71	Sos pomarańczowy 60 ml	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Mąka ziemniaczana
	4	Mandarynka w puszcze
72	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 ziołowy
	7	Bazylią
	8	Sól
73	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
74	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
75	Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 80 g	
	1	Kapusta biała
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ogórek kiszony
	4	Olej
	5	Koper
	6	Sól
76	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

77	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
78	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
79	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
80	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
81	Szynka Maryny 40 g (GLU)	
	1	Szynka Maryny Szuster(GLU)
82	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
83	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
84	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
85	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
86	Twarożek figowy 80 g	
	1	Twarożek z figą i makiem
87	Tyrołska 40 g (GLU)	
	1	Tyrołska(GLU)
88	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
89	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 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

90	Zraz schabowy 120 g (GLU, GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Cebula
	3	Ogórek kiszony
	4	Musztarda(GOR)
	5	Olej
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
91	Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ser topiony(MLE)
	2	Makaron świderki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
92	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
93	Zupa pieczarkowa z makaronem orzo 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron orzo(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
94	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

95	Zupa porowa z ziemniakami 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
96	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
97	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
98	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
99	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Kielbasa podwawelska(GLU)
	6	Chrzan
	7	Boczek wędzony
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól