

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 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 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziołowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
8	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
9	Ciasto Izaura 100 g	
	1 Ciasto Izaura	
10	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
11	Dorsz zapiekany ze szpinakiem 120 g (MLE, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Olej	
	4 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	5 Sól	
	6 Kucharek smak natury	
12	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
13	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
14	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

15	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)
16	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pasta tahini
	3	Suszone pomidory
	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 ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
19	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
20	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
21	Jogurt owocowy z jagodą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
22	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
24	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
25	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

28	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
29	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
30	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
31	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
32	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
33	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Wiśnia mrożona
34	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
35	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
37	Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
38	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kruche ciastka(MLE, GLU, JAJ)
39	Makaron orzo 140 g (GLU)	
	1	Makaron orzo(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
40	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
41	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
42	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
43	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

44	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
45	Mizeria 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Sól
46	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
47	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
48	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
49	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
50	Papryka 30 g	
	1	Papryka
51	Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB)	
	1	Łosoś wędzony(RYB)
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jajka(JAJ)
52	Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
53	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
54	Pasztet 30 g (GLU, JAJ)	
	1	Pasztet z pieca(GLU, JAJ)
55	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
56	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
57	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
58	Polędwica drobiowa 40 g (GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

59	Polędwica sopocka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica sopocka(GLU)
60	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
61	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
62	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(GLU)
63	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
64	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
65	Sałata 10 g	
	1	Sałata
66	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
67	Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
68	Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(GOR)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
69	Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g (JAJ, RYB)	
	1	Tuńczyk(RYB)
	2	Pomidor
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

70	Schab Benedykta 100 g (GLU)	
	1	Schab Benedykta(GLU)
71	Schab Maryny 40 g (GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(GLU)
72	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Kucharek smak natury
	3	Majeranek
73	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
74	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
75	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
76	Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona
77	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
78	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
79	Sos rozmarynowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Rozmaryn
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
80	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

81	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
82	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
83	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
84	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
85	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłko
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
86	Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 80 g	
	1	Kapusta biała
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ogórek kiszony
	4	Olej
	5	Koper
	6	Sól
87	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Fenkuł włoski
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

88	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
89	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
90	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
	2	Szynka biała z indyka Łukosz(GLU)
91	Szynka Maryny 40 g (GLU)	
	1	Szynka Maryny Szuster(GLU)
92	Szynka piastowska 40 g (GLU)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
93	Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa Cedrob drobiowa(GLU)
94	Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(GLU)
95	Szynkowa 30 g (GLU)	
	1	Szynkowa TransG(GLU)
96	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)
97	Tyrolska 40 g (GLU)	
	1	Tyrolska(GLU)
98	Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Konfitura z żurawiny
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
99	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
100	Wieprzowina z zapiecka 50 g (GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(GLU)
101	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 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

102	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
103	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
104	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
105	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
106	Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

107	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(<i>GLU</i>)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
108	Zupa porowa z ziemniakami 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
109	Zupa selerowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL)	
	1	Seler(<i>SEL</i>)
	2	Ryż brązowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
110	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
111	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Żurek(<i>GLU</i>)
	5	Marchewka kostka mrożona
	6	Kielbasa biała(<i>GLU</i>)
	7	Boczek wędzony
	8	Chrzan
	9	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	10	Kucharek smak natury
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
	13	lubczyk
	14	Koper