

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
2	Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU)	
	1 Szynka b/k	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Olej	
	4 Majeranek	
	5 Sól	
	6 Pieprz czarny mielony	
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 (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
8	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
9	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
10	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
11	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
12	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
13	Herbatniki biszkoptowe 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-S02)	
	1 Herbatniki biszkoptowe(1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-S02)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

14	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Curry
	6	Kmin rzymski
	7	Czarnuszka ziarno
	8	Olej sezamowy
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Pieprz cytrynowy
15	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
16	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
17	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
18	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
19	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
20	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
21	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
22	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
23	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
24	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
25	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
26	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
27	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

28	Kiwi 1 szt	
	1 Kiwi	
29	Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Udziec z indyka b/k	
	2 Bułka tarta(1-GLU)	
	3 Pieczarki mrożone	
	4 Sól	
	5 Pieprz czarny mielony	
	6 Jaja(3-JAJ)	
30	Kompot owocowy 250 ml	
	1 Mieszanka kompotowa	
	2 Cukier	
	3 Czerwona porzeczka mrożona	
	4 Czarna porzeczka mrożona	
31	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)	
	2 Olej	
	3 Sól	
32	Kotlet schabowy 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Schab b/k	
	2 Bułka tarta(1-GLU)	
	3 Olej	
	4 Mąka pszenna(1-GLU)	
	5 Sól	
	6 Jaja(3-JAJ)	
33	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 Ketchup	
	6 Musztarda(10-GOR)	
	7 Papryka mielona	
	8 Czosnek świeży	
	9 Ziola prowansalskie	
	10 Przyprawa do kurczaka	
	11 Sól	
	12 Pieprz czarny mielony	
34	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1 Makaron spaghetti(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
35	Mandarynka 2 szt	
	1 Mandarynka	
36	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1 Marchewka mini	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Cukier	
	4 Sól	
37	Masło 10 g (7-MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
38	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Marchewka	
39	Melon miodowy 150 g	
	1 Melon miodowy	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

40	Mus jabłkowy 200 g	
	1 Jabłko prażone	
41	Mus truskawkowy 200 g	
	1 Truskawki mrożone	
	2 Cukier	
42	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
43	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
44	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1 Pałki z kurczaka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(10-GOR)	
	4 Sól	
45	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
46	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Jabłka	
	3 Pestki słonecznika	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Koper	
	6 Sól	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Jaja(3-JAJ)	
47	Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)	
48	Pasztetowa drobiowa 30 g (1-GLU)	
	1 Pasztetowa drobiowa(1-GLU)	
49	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
50	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
51	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
52	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica drobiowa(1-GLU)	
53	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica sopocka(1-GLU)	
54	Pomarańcza 1 szt	
	1 Pomarańcza szt	
55	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
56	Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Bułka tarta(1-GLU)	
	3 Kasza manna(1-GLU)	
	4 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
	5 Olej	
	6 Sól	
	7 Pieprz cytrynow	
	8 Jaja(3-JAJ)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

57	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
58	Sałata 10 g	
	1	Sałata
59	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
60	Sałata ze śmietaną 80 g (7-MLE)	
	1	Sałata
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
61	Sałatka 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
62	Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Pomidor
	3	Sałata rzymska
	4	Mix sałat
	5	Cebula czerwona
	6	Oliwa z oliwek
	7	Ocet winny
	8	Cytryna
	9	Musztarda(10-GOR)
	10	Jaja(3-JAJ)
	11	Czosnek świeży
	12	Sól
	13	Pieprz czarny mielony
63	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
64	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
65	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

66	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
67	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
68	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
69	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)
70	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
71	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
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	Ziela prowansalskie
	10	Sól
73	Sos cebulowy 60 g (1-GLU)	
	1	Cebula
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Margaryna 80% tł.
	4	Sól
	5	Majeranek
74	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
75	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	Ziela prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
76	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

77	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
78	Sos paprykowy 60 g	
	1	Papryka mrożona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Liść laurowy
	8	Bazylija
	9	Sól
	10	Papryka mielona
	11	Czosnek granulowany
79	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
80	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
81	Surówka collesław 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
82	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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

83	Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Pestki słonecznika
	6	Cukier
	7	Sól
84	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
85	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Marchewka
	6	Jabłka
	7	Cukier
	8	Sól
86	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
87	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
88	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Cukier
89	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 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

90	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
91	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
92	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
93	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
94	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
95	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
96	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
97	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
98	Szynkowa 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
99	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
100	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Rzodkiewka
	4	Szczypiorek
101	Udziec z kurczaka w sosie pomarańczowym z mandarynkami 120 g (7-MLE, 10-GOR)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Dynia mrożona
	5	Sok pomarańczowy
	6	Olej
	7	Natka pietruszki
	8	Mąka ziemniaczana
	9	Musztarda(10-GOR)
	10	Czosnek granulowany
	11	Papryka mielona
	12	Kucharek smak natury
	13	Sól
	14	Pieprz ziołowy
102	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

103	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
104	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
105	Zraz po staropolsku 120 g (1-GLU, 10-GOR)	
	1	Szab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Cebula
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Ogórek kiszony
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Majeranek
	8	Sól
	9	Olej
106	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
107	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Kalafior
	6	Brokuły mrożone
	7	Cukinia kostka mrożona
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Marchewka kostka mrożona
	10	Soczewica(13-LUB)
	11	Pomidory pelati
	12	Koper
	13	Sól
	14	Czosnek granulowany
	15	Kukrkuma mielona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

108	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
109	Zupa kapuśniak 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Olej
	9	Sól
110	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 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
111	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Makaron muszelka(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 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

112	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ryż
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Cukier
	10	Sól
113	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
114	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
115	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	6	Boczek wędzony
	7	Marchew talarki mrożona
	8	Masło roślinne 80% tł.
	9	Natka pietruszki
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Liść laurowy
	13	lubczyk
	14	Ziele angielskie

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: Piaseczno podstawowa Dzieci

116	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Chrzan
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól