

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Asortyment		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 kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Budyń(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	
	3 Cukier	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
7	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
8	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
9	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
10	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dynia mrożona	
	2 Seler mrożony	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Rozmaryn	
	6 Oregano	
11	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
12	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	Filet z kurczaka po tokańsku 70 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	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
14	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
15	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
16	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
17	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
18	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
19	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
20	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
21	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
22	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Olej
	3	Sól
23	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
24	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Olej
	3	Sól
25	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

26	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
28	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
29	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
30	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
31	Kluski leniwe 170 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kluski leniwe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
32	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
33	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Ziela prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(3-JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony
34	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	Musztarda(10-GOR)
	6	Czosnek granulowany
	7	Ziela prowansalskie
	8	Przyprawa do mięsa
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
35	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
36	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

37	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
38	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
39	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
40	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
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	Papryka 30 g	
	1	Papryka
45	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
46	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
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	Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
50	Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(1-GLU)
51	Plat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Plat szynkowy Gustavus(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
52	Platki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki jęczmienne(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
54	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
55	Polędwica sopočka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopočka(1-GLU)
56	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
57	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
58	Pulpet z indyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(3-JAJ)
59	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
60	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
61	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
62	Sałata 10 g	
	1	Sałata
63	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
64	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
65	Sałata z jogurtem naturalnym 80 g (7-MLE)	
	1	Sałata
	2	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

66	Sałátka szwabska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Jogurt naturalny 2%t.(7-MLE)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
67	Sałátka z serem feta i anansem 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Ser feta(7-MLE)
	2	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	3	Ananas konserwowy
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Jablka
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Żurawina suszona
	8	Por
	9	Natka pietruszki
68	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
69	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
70	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
71	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
72	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)
73	Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% t.(7-MLE)
	2	Ser ricotta
	3	Twaróg 4% t.(7-MLE)
74	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
75	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Margaryna 80% t.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziołowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

76	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
77	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tt.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
78	Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
79	Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tt.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziołowy
	7	Bazyliia
	8	Sól
80	Surówka collesław 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
81	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Koper
	9	Sól
82	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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

83	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
84	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
85	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
86	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
87	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
88	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
89	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
90	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
91	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
92	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
93	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
94	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
95	Szynkowa 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

96	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
97	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Rzodkiewka
	4	Szczypiorek
98	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
99	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
100	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
101	Zupa brukselkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
102	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

103	Zupa kapuśniak z ziemniakami 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
104	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek zielony
	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
105	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
106	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 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

107	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
108	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
109	Zupa selerowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Makaron łazanki(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
110	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 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	Sól