

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 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	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
3	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
4	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Brukselka 120 g	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 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	Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Buraki	
	2 Miód	
	3 Orzechy włoskie(8-OWŁ)	
	4 Sezam ziarna(11-SEZ)	
	5 Ocet winny	
	6 Ocet balsamiczny	
	7 Sól	
9	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
10	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
11	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

12	Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1	Dyńa mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Rozmaryn
	6	Oregano
13	Fasolka gotowana 100 g	
	1	Fasolka szparagowa zielona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
14	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka
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	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dyńa 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
19	Jarzyńki po grecku 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
20	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
21	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
22	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
24	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza kukurydziana

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

25	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
26	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
27	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
28	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
29	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
30	Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Oliwki krojone
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Papryka mielona
	10	Kmin rzymski
	11	Imbir mielony
	12	Pieprz czarny mielony
	13	Czosnek świeży
	14	Jajka(3-JAJ)
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
33	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
34	Leczo z kielbasą 220 g (1-GLU)	
	1	Szynka b/k
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Pomidory pelati
	4	Papryka mrożona
	5	Cebula
	6	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	7	Pieczarki mrożone
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Olej
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Papryka mielona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

35	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
36	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
37	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
38	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
39	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
40	Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Koper
	5	Zioła prowansalskie
	6	Sól
41	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
42	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
43	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
44	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
45	Papryka 30 g	
	1	Papryka
46	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłko mrożone
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Pestki słonecznika
	5	Koper
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
47	Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Płat szynkowy Gustavus(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
48	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
49	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
50	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
51	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

52	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
53	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
54	Ratatouille 250 g	
	1	Papryka mrożona
	2	Pomidory pelati
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Cukinia
	5	Marchewka mini
	6	Papryka
	7	Olej
	8	Cebula
	9	Sól
	10	Natka pietruszki
	11	Tymianek
	12	Ziela prowansalskie
	13	Czosnek świeży
	14	Pieprz czarny mielony
	15	Papryka mrożona
55	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
56	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
57	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
58	Sałata 10 g	
	1	Sałata
59	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
60	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 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

61	Sałátka z serem feta i ananasem 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Ser feta(7-MLE)
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Ananas konserwowy
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Jablka
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Żurawina suszona
	8	Por
	9	Natka pietruszki
62	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
63	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
64	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
65	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
66	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)
67	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jablka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Śliwki suszone
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
	9	Czosnek świeży
68	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
69	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
70	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 ziolowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

71	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
72	Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Olej
	4	Koper
	5	Cytryna
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Pieprz cytrynow
73	Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
74	Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
75	Sos ziolowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
76	Stek schabowy diet. 100 g (1-GLU)	
	1	Karkówka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

77	Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sezam ziarna(11-SEZ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Bułka tarta(1-GLU)
	7	Sól
	8	Jajka(3-JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki(7-MLE)
78	Surówka wielowarzynowa 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
79	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
80	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
81	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
82	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

83	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Cukier
84	Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Natka pietruszki
85	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
86	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
87	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
88	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
89	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
90	Szynkowa 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
91	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
92	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Rzodkiewka
	4	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	5	Szczypiorek
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
93	Tyrońska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrońska(1-GLU)
94	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
95	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

96	Zraz po staropolsku 120 g (1-GLU, 10-GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Cebula
	4	Ogórek kiszony
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Majeranek
	8	Sól
	9	Olej
97	Zupa cygańska z ziemniakami 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Papryka mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Cebula
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Liść laurowy
	12	Sól
	13	Ziele angielskie
98	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
99	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skl.
	3	Pietruszka
	4	Kalafior mrożony drobny
	5	Brokuły mrożone drobne
	6	Marchewka
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Seler(9-SEL)
	10	Marchewka kostka mrożona
	11	Natka pietruszki
	12	Liść laurowy
	13	Ziele angielskie
	14	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	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
101	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Ser topiony(7-MLE)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
102	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Cząber
	12	lubczyk
103	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
104	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

105	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól