

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Bitka schabowa 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
5	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
6	Bukiet warzyw 3-skt. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skt.	
	2 Sól	
7	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
8	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	
9	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
10	Cukier 10 g	
	1 Cukier	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

11	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
12	Dżem 20 g	
	1	Dżem
13	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka
14	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
15	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
16	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
17	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)
18	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
19	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Koper
20	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
21	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)
22	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
23	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
24	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Olej
	3	Sól
25	Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)
	4	Olej
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

26	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
27	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
28	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
30	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
31	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
32	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
33	Kisiel z jabłkiem 200 ml (11-SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(11-SEZ)
34	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
35	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
37	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
38	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
39	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
40	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
41	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
42	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

43	Miruna panierowana 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
44	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
48	Papryka 30 g	
	1	Papryka
49	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ, 13-ŁUB)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-ŁUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy
50	Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	2	Makrela w sosie pomidorowym
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
51	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)
52	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
54	Poładwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Poładwica drobiowa(1-GLU)
55	Poładwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Poładwica sopocka(1-GLU)
56	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
57	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

58	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
59	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosolowa
	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	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
61	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
62	Sałata 10 g	
	1	Sałata
63	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
64	Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser feta(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	6	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	7	Pestki słonecznika
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
65	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

66	Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	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
67	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
68	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
69	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
70	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
71	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
72	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
73	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	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
74	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

75	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
76	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
77	Stek schabowy diet. 100 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
78	Surówka czerwony colleslaw 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłka
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
79	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
80	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
81	Surówka z kapusty kiszzonej i białej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Kapusta biała
	3	Marchewka
	4	Jabłka
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

82	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
83	Surówka z pietruszki z brzoskwinia 100 g (7-MLE)	
	1	Pietruszka
	2	Brzoskwinie konserwowe
	3	Marchewka
	4	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	5	Cukier
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
84	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
85	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Sałata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
86	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
87	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)
88	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
89	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
90	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
91	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
92	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
93	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
94	Twarożek z pomarańczą 80 g	
	1	Twarożek z pomarańczą

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

95	Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Rukola
	5	Koper
	6	Natka pietruszki
	7	Bazylija
	8	Ziola prowansalskie
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
96	Tyrołska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrołska(1-GLU)
97	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
98	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
99	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
100	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia kostka mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(8-OWL)
	7	Włoszczyzna(9-SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
101	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

102	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Brukselka
	4	Kalafior mrożony drobny
	5	Brokuły mrożone drobne
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Marchewka
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Pietruszka
	10	Marchewka kostka mrożona
	11	Seler(9-SEL)
	12	Natka pietruszki
	13	Liść laurowy
	14	Ziele angielskie
	15	Sól
103	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
104	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
105	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
106	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.05.01 do dnia 2026.05.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

107	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	