

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1	Arbuz
2	Banan 1 szt	
	1	Banan
3	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
4	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)
5	Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
6	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	Sól
7	Brzoskwinia 1 szt	
	1	Brzoskwinie
8	Bukiet warzyw 3-skt. 120 g	
	1	Mieszanka warzywna 3-skt.
	2	Sól
9	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
10	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
11	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
12	Cukier 10 g	
	1	Cukier

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
14	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Pieprz ziółowy	
	5 Sól	
15	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
16	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
17	Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	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	
18	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
19	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
20	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
21	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłko	
22	Jarzyнки 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	
23	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)	
24	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
25	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

26	Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g	
	1	Karkówka
	2	Morele suszone
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
27	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
28	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Olej
	3	Sól
29	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
30	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
31	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
32	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
33	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
34	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
35	Kluski leniwe 170 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kluski leniwe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bulka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
37	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

38	Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
39	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
40	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
41	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
42	Mieszanka warzyw gotowanych lekka 100 g	
	1	Cukinia świeża
	2	Brokuły mrożone drobne
	3	Dynia mrożona
	4	Seler mrożony
	5	Masło roślinne 80% tł.
	6	Koper
	7	Sól
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	Mizeria 100 g (7-MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól
45	Morele 2 szt	
	1	Morele
46	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
47	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
48	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
49	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
50	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
51	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny
52	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

53	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
54	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Szczypiorek	
55	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1 Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)	
	2 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	3 Łosoś wędzony(4-RYB)	
	4 Koper	
	5 Sól	
	6 Pieprz cytrynow	
56	Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Tuńczyk(4-RYB)	
	3 Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)	
	4 Koper	
	5 Sól	
57	Paszтет z pieca 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Paszтет z pieca(1-GLU, 3-JAJ)	
58	Paszтетowa drobiowa 30 g (1-GLU)	
	1 Paszтетowa drobiowa(1-GLU)	
59	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)	
60	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
61	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
62	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica drobiowa(1-GLU)	
63	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica sopocka(1-GLU)	
64	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
65	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (1-GLU)	
	1 Rolada z kurczakiem Duda(1-GLU)	
66	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 Iubczyk	
	14 Cząber	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

67	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
68	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
69	Sałata 10 g	
	1	Sałata
70	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
71	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
72	Salata z jogurtem naturalnym 80 g (7-MLE)	
	1	Sałata
	2	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
73	Salatka kuskus perłowy z kurczakiem 150 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pomidor
	3	Kasza kuskus perłowy(1-GLU)
	4	Ogórek zielony
	5	Suszone pomidory
	6	Natka pietruszki
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Oliwa z oliwek
	9	Cytryna
	10	Mięta
	11	Sól
74	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
75	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
76	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
77	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
78	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
79	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)
80	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
81	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

82	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 ziołowy
	8	Sól
83	Sos morelowy 60 g	
	1	Morele mrożone
	2	Olej
	3	Natka pietruszki
	4	Morele suszone
	5	Mąka ziemniaczana
	6	Miód
	7	Ocet winny
	8	Sól
	9	Rozmaryn
84	Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Sól
85	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
86	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 ziołowy
	7	Sól
87	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

88	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
89	Surówka z kapusty kiszonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
90	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Marchewka
	6	Jabłko
	7	Cukier
	8	Sól
91	Surówka z marchwi i jabłko 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
92	Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Marchewka
	3	Groszek mrożony
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
93	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
94	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
95	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
96	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

97	Szynka od górali 40 g	
	1 Szynka od górali Chabura	
98	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka piastowska(1-GLU)	
99	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)	
100	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)	
101	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)	
	3 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	4 Bazylia	
	5 Bazylia suszona	
	6 Sól	
	7 Pieprz czarny mielony	
102	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)	
	2 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	3 Awokado kostka mrożone	
	4 Rzodkiewka	
	5 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	6 Szczypiorek	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	
	9 Pieprz czarny mielony	
103	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1 Udziec z kurczaka z/k	
	2 Olej	
	3 Przyprawa do kurczaka	
	4 Sól	
104	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1 Wafle kukurydziane	
105	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Zacierka(1-GLU)	
	3 Cukier	
	4 Sól	
106	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki obierane	
	2 Ziemniaki	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
107	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

108	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
109	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasola biała
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
110	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kielbasa podwawelska wyborowa swojski stragan(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
111	Zupa minestrone z łazankami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Makaron łazanki(1-GLU)
	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 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

112	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
113	Zupa pejszanka z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
114	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Pieczarki mrożone
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
115	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