

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 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	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% t.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
3	<b>Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	<b>Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)</b>	
	1 Mleko 3,2% t.(7-MLE)	
	2 Budyń(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	
	3 Cukier	
5	<b>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
6	<b>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	4 Masło roślinne 80% t.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
7	<b>Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
8	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
9	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
10	<b>Dorsz w cieście bazylowym 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)</b>	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Śmietana 18% t.(7-MLE)	
	5 Cebula	
	6 Bazylia	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	
	9 Cytryna	
	10 Jaja(3-JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

11	Dżem 20 g	
	1 Dżem	
12	<b>Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Olej	
	3 Bułka tarta(1-GLU)	
	4 Chrupki kukurydziane	
	5 Sól	
	6 Jaja(3-JAJ)	
	7 Przyprawa do kurczaka	
13	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
14	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
15	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
16	<b>Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)</b>	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Koper	
17	<b>Jarzyнки po grecku 100 g (9-SEL)</b>	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Olej	
	4 Cukier	
	5 Sól	
	6 Ziele angielskie	
	7 Liść laurowy	
18	<b>Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)</b>	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)	
19	<b>Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)</b>	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
20	<b>Kakao 250 g (7-MLE)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
21	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Olej	
	3 Sól	
22	<b>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</b>	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
23	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza jaglana	
24	<b>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</b>	
	1 Kasza jęczmienna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
25	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza manna(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

26	<b>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
27	<b>Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
28	<b>Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)</b>	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
29	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
30	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
31	<b>Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(3-JAJ)
32	<b>Kotlet z indyka siekany smażony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
33	<b>Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
34	<b>Makaron kokardki 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
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	<b>Masło 10 g (7-MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
38	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
39	Melon miodowy 150 g	
	1	Melon miodowy
40	<b>Mizeria 100 g (7-MLE)</b>	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

41	Mus borówkowy 200 g	
	1 Borówka amerykańska mrożona	
	2 Cukier	
42	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	
	1 Jabłko prażone	
	2 Buraczki wiórki mrożone	
43	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
44	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
45	<b>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)</b>	
	1 Pałki z kurczaka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(10-GOR)	
	4 Sól	
46	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
47	<b>Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)</b>	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Olej	
	4 Natka pietruszki	
	5 Sól	
	6 Pieprz cytrynowy	
48	<b>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b>	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	3 Olej	
	4 Kwasek cytrynowy	
	5 Sól	
	6 Pieprz czarny mielony	
49	<b>Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	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	
50	<b>Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-ŁUB)</b>	
	1 Soczewica(13-ŁUB)	
	2 Marchewka kostka mrożona	
	3 Koncentrat pomidorowy	
	4 Natka pietruszki	
	5 Olej	
	6 Kmin rzymski	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
51	<b>Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)</b>	
	1 Pieczeń wiedeńska(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

52	<b>Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Pierogi z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
53	<b>Plat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>	
	1	Plat szynkowy Gustavus(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
54	<b>Platki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki jęczmienne(1-GLU)
55	<b>Platki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki owsiane(1-GLU)
56	<b>Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
57	<b>Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
58	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	<b>Pulpet wieprzowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(3-JAJ)
61	Ratatouille 250 g	
	1	Cukinia
	2	Pomidory pelati
	3	Papryka mrożona
	4	Papryka
	5	Marchewka mini
	6	Olej
	7	Cebula
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Tymianek
	11	Ziela prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona
62	Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

63	<b>Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	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
64	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
65	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
66	<b>Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
67	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
68	Sałata 10 g	
	1	Sałata
69	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
70	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
71	<b>Sałata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Sałata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
72	<b>Schab Benedykta 100 g (1-GLU)</b>	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
73	<b>Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU)</b>	
	1	Schab b/k
	2	Passata pomidorowa
	3	Papryka mrożona
	4	Pieczarki mrożone
	5	Olej
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Cebula
	8	Papryka wędzona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

74	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
75	<b>Ser biały 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
76	<b>Ser żółty 40 g (7-MLE)</b>	
	1	Ser żółty(7-MLE)
77	<b>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
78	<b>Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
79	<b>Surówka collesław 100 g (3-JAJ)</b>	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
80	<b>Surówka kopenhaska 100 g (7-MLE, 10-GOR)</b>	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%t.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Koper
81	<b>Surówka wielowarzywna lekka z olejem 100 g (9-SEL)</b>	
	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 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

82	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
83	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
84	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Cukier
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	<b>Szpinak 120 g (1-GLU)</b>	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
87	<b>Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
88	<b>Szynka Maryny 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
89	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
90	<b>Szynka piastowska 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
91	<b>Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
92	<b>Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
93	<b>Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

94	<b>Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Migdały
	6	Cukier
	7	Cukier waniliowy
95	<b>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
96	<b>Tyrołska 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Tyrołska(1-GLU)
97	<b>Udźki drobiowe w paprykowym trio 110 g (9-SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Papryka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Sól
98	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
99	<b>Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	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	<b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

102	<b>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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
103	<b>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	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
104	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skl.
	3	Fasolka szparagowa zielona
	4	Brukselka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Marchewka
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Pietruszka
	9	Seler(9-SEL)
	10	Natka pietruszki
	11	Liść laurowy
	12	Ziele angielskie
	13	Sól
105	<b>Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Ser topiony(7-MLE)
	2	Makaron świderki(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: Piaseczno  
Podstawowa Dzieci**

106	<b>Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
107	<b>Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
108	<b>Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ser topiony(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól