

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 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 biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Bitka wieprzowa lekka 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
5	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	
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 Masto 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	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

11	Dorsz w cieście bazyliowym 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Bazylia
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
	9	Cytryna
	10	Jajka(3-JAJ)
12	Dżem 20 g	
	1	Dżem
13	Filet z indyka w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Sezam ziarna(11-SEZ)
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Jajka(3-JAJ)
14	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
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-SO2)	
	1	Herbatniki biszkoptowe(1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-SO2)
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	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
21	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

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	Słonina
	3	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)
	4	Olej
	5	Sól
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	Kiełbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kiełbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
32	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
33	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
35	Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

36	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
37	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
38	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
39	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
40	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
41	Melon miodowy 150 g	
	1	Melon miodowy
42	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
43	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
44	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
45	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
46	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Olej
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
49	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

50	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
51	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-ŁUB)	
	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
52	Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(1-GLU)
53	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)
54	Platki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki jęczmienne(1-GLU)
55	Platki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki owsiane(1-GLU)
56	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
57	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
58	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	Potrąka drobiowa ze szpinakiem 120 g (7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak rozdrobniony mrożony
	3	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	4	Ser topiony(7-MLE)
	5	Olej
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
61	Pulpet wieprzowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

62	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	Ziolo prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona
63	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
64	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
65	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
66	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	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	Sałata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)	
	1	Sałata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

72	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
73	Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU)	
	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
74	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
75	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
76	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
77	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
78	Surówka collesław 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
79	Surówka kopenhaska 100 g (7-MLE, 10-GOR)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

80	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
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
82	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
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 sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
85	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
86	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
87	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
88	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
89	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

90	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
91	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
92	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
93	Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE)	
	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
94	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
95	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
96	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
97	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
98	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
99	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 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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
101	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Kapusta biała
	6	Marchewka kostka mrożona
	7	Fasolka szparagowa zielona
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Fasola biała
	11	Groszek mrożony
	12	Masło roślinne 80% tł.
	13	Natka pietruszki
	14	Liść laurowy
	15	Sól
	16	Czosnek świeży
	17	Pieprz czarny mielony
102	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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
103	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

104	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
105	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper