

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
	4 Mąka pszenna(1-GLU)	
	5 Olej	
	6 Jaja(3-JAJ)	
4	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
5	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
6	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
7	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(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-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	
12	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

13	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
14	Dżem 20 g	
	1	Dżem
15	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
16	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
17	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
18	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
19	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)
20	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
21	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
22	Kalańior 120 g	
	1	Kalańior
	2	Olej
	3	Sól
23	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
24	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
25	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
26	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
28	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

29	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
30	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
31	Kisiel z jabłkiem 200 ml (11-SEZ)	
	1	Jabłko mrożone
	2	Kisiel(11-SEZ)
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
34	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Krucze ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
35	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
36	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
37	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
38	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
39	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
40	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
41	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
42	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
43	Papryka 30 g	
	1	Papryka
44	Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Pomidor
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz cytrynowy
	8	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

45	Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	3	Seler konserwowy(9-SEL)
	4	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	5	Ogórek kiszony
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Musztarda(10-GOR)
	8	Cebula
	9	Szczypiorek
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
46	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-ŁUB)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-ŁUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy
47	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
48	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi ruskie(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
49	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)
50	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
51	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
52	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
53	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
54	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

55	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	Ziola prowansalskie
	13	Czosnek świeży
	14	Pieprz czarny mielony
	15	Papryka mrożona
56	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
57	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (1-GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(1-GLU)
58	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
59	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
60	Sałata 10 g	
	1	Sałata
61	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
62	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
63	Sałatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
64	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

65	Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 120 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	2	Kapusta kiszona
	3	Pieczarki mrożone
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Boczek wędzony
	7	Majeranek
	8	Mąka pszenna(1-GLU)
	9	Pieprz cytrynowy
	10	Papryka wędzona
	11	Kucharek smak natury
66	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
67	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
68	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
69	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Śliwki suszone
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
	9	Czosnek świeży
70	Sos boloński drobiowy (indyk) 150 g (9-SEL)	
	1	Gulaszowe z indyka
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Seler naciowy
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Olej
	6	Pomidory pelati
	7	Cebula
	8	Zioła prowansalskie
	9	Sól
71	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

73	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
	3	Masło 83% t.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
74	Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
75	Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Śmietana 18% t.(7-MLE)
	4	Masło roślinne 80% t.
	5	Sól
76	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
77	Surówka czerwony collesław 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłka
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
78	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
79	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

80	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
81	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	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, pomidora i pietruszki 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Natka pietruszki
84	Surówka z selera z olejem diet. 100 g (9-SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Jabłka
	3	Brzoskwinie konserwowe
	4	Cukier
	5	Olej
	6	Sól
85	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
86	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)
87	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
88	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
89	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
90	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
91	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
92	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

93	Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	4	Rukola
	5	Koper
	6	Natka pietruszki
	7	Bazylija
	8	Zioła prowansalskie
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
94	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
95	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
96	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
97	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

101	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
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 ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kalafior
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
104	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona młoda
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Cukier
	10	Olej
	11	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

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
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
108	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	6	Boczek wędzony
	7	Marchew talarki mrożona
	8	Masło roślinne 80% tł.
	9	Natka pietruszki
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Liść laurowy
	13	lubczyk
	14	Ziele angielskie

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

109	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Chrzan
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól