

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 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	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	Botwinka 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Włoszczyzna(9-SEL)	
	6 Śmietana 18% t.(7-MLE)	
	7 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	8 Koper	
	9 Margaryna 80% t.	
	10 Cukier	
	11 Sól	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
6	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
7	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
8	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
9	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)	
	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	
10	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
11	Cukier 10 g	
	1 Cukier	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

12	Dorsz panierowany 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
13	Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	4	Masło 83% tł.(7-MLE)
	5	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	6	Boćwina
	7	Koper
	8	Olej
	9	Cytryna
	10	Pieprz ziółowy
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól
	13	Kucharek smak natury
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	Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Płatki kukurydziane
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Przyprawa do kurczaka
17	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
18	Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopátka 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
19	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

20	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
21	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
22	Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Dynia mrożona	
	3 Pasta tahini	
	4 Cytryna	
	5 Curry	
	6 Kmin rzymski	
	7 Czarnuszka ziarno	
	8 Olej sezamowy	
	9 Czosnek granulowany	
	10 Sól	
	11 Pieprz czarny mielony	
	12 Pieprz cytrynowy	
23	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
24	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	
25	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)	
26	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
27	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
28	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
29	Kasza gryczana 140 g	
	1 Kasza gryczana	
	2 Olej	
	3 Sól	
30	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Olej	
	3 Sól	
31	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza jaglana	
32	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza manna(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

33	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
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	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
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	Makaron muszelki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
40	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
41	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
42	Mieszanka warzyw gotowanych lekka 100 g	
	1	Cukinia
	2	Brokuły mrożone drobne
	3	Dynia mrożona
	4	Seler mrożony
	5	Masło roślinne 80% tł.
	6	Koper
	7	Sól
43	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
44	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

47	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
48	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Szczypiorek	
49	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	
50	Paszтет z pieca 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Paszтет z pieca(1-GLU, 3-JAJ)	
51	Paszтетowa drobiowa 30 g (1-GLU)	
	1 Paszтетowa drobiowa(1-GLU)	
52	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
53	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
54	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
55	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica drobiowa(1-GLU)	
56	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica sopocka(1-GLU)	
57	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
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 Zioła prowansalskie	
	13 Czosnek świeży	
	14 Pieprz czarny mielony	
	15 Papryka mrożona	
59	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (1-GLU)	
	1 Rolada z kurczakiem Duda(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

60	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	lubczyk
	14	Cząber
61	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
62	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
63	Salata 10 g	
	1	Salata
64	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
65	Salata z jogurtem naturalnym 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
66	Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
	3	Jabłko
	4	Ziemniaki
	5	Seler(9-SEL)
	6	Pietruszka
	7	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	8	Jajka(3-JAJ)
	9	Sól
67	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
68	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
69	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
70	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
71	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
72	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

73	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
74	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
75	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
76	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 ziółowy
	8	Sól
77	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
78	Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
79	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 ziółowy
	7	Sól
80	Surówka collesław 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
81	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

82	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
83	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Marchewka
	6	Jabłka
	7	Cukier
	8	Sól
84	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
85	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
86	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
87	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
88	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
89	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
90	Szynka z kotta Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotta 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 30 g (1-GLU)	
	1	Szynkowa MAP Szuster(1-GLU)
93	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

94	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Bazylia
	5	Bazylia suszona
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
95	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Awokado pulpa
	4	Rzodkiewka
	5	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	6	Szczypiorek
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
96	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Rzodkiewka
	4	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	5	Szczypiorek
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
97	Udźki drobiowe w paprykowym trio 110 g (9-SEL)	
	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	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane
99	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
100	Zawijańce z szynką w panierce 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Cebula
	5	Ogórek kiszony
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Musztarda(10-GOR)
	8	Olej
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

101	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
102	Zupa cygańska z ziemniakami 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Papryka mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Cebula
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Liść laurowy
	12	Sól
	13	Ziele angielskie
103	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
104	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek zielony
	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
105	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

106	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
107	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
108	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Makaron muszelka(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
109	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Soczewica(13-ŁUB)
	4	Cebula
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Masło roślinne 80% tł.
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Majeranek