

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 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	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	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)	
5	Biskopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biskopty(1-GLU, 3-JAJ)	
6	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Pieprz ziolowy	
	5 Sól	
7	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
8	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
9	Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Buraki	
	2 Miód	
	3 Orzechy włoskie(8-OWŁ)	
	4 Sezam ziarna(11-SEZ)	
	5 Ocet winny	
	6 Ocet balsamiczny	
	7 Sól	
10	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
11	Cukier 10 g	
	1 Cukier	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

12	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
13	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
14	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Pieprz ziolowy	
	5 Sól	
15	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
16	Filet z kurczaka w panierce panko (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Panierka panko(1-GLU)	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Jaja(3-JAJ)	
	6 Przyprawa do kurczaka	
17	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
18	Herbata owocowa 1 szt	
	1 Herbata owocowa	
19	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
20	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)	
21	Jogurt owocowy (wersja dla diety Piaseczno Podstawowa Dzieci) 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
22	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
23	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
24	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Olej	
	3 Sól	
25	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza jaglana	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

26	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
27	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
28	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
29	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
30	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
31	Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Olej
	5	Sól
	6	Papryka mielona
	7	Kmin rzymski
	8	Imbir mielony
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Natka pietruszki
	11	Jaja(3-JAJ)
32	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
33	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
34	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
35	Morele 2 szt	
	1	Morele
36	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
37	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
38	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
39	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
40	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

41	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
42	Papryka 30 g	
	1	Papryka
43	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 cytrynow
	8	Koper
44	Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Makrela w sosie pomidorowym
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
45	Paszтетowa drobiowa 30 g (1-GLU)	
	1	Paszтетowa drobiowa(1-GLU)
46	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
47	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)
48	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
49	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
50	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
51	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
53	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (1-GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(1-GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

54	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
55	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
56	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
57	Salata 10 g	
	1	Salata
58	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
59	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	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól
60	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
61	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
62	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
63	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
64	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

65	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Śliwki suszone
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
	9	Czosnek świeży
66	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru
67	Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
68	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
69	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
70	Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
71	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

72	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
73	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
74	Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
75	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
76	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
77	Surówka z kapusty kiszonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
78	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

79	Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Natka pietruszki
80	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
81	Szynka konserwowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka konserwowa(1-GLU)
82	Szynka tostowa drobiowa Droximex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
83	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
84	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
85	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
86	Twaróg 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
87	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
88	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
89	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane
90	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
91	Zawijańce z szynką w panierce 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Bulka 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 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

92	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
93	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
94	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	Boczek wędzony
	7	Cebula
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Cukier
	11	Olej
	12	Sól
95	Zupa kokosowa z ryżem 400 ml (8-OWL, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Ryż
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Papryka mrożona
	6	Włoszczyzna(9-SEL)
	7	Por
	8	Mleko kokosowe(8-OWL)
	9	Ćwiartka z kurczaka
	10	Kukurydza konserwowa
	11	Pomidory pelati
	12	Natka pietruszki
	13	Imbir mielony
	14	Szczypiorek
	15	Cukier
	16	Sól
	17	Curry
	18	Pieprz czarny mielony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

96	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 Iubczyk	
97	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	
98	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	
99	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	
100	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Marchewka kostka mrożona	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Zacierka(1-GLU)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Natka pietruszki	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Sól	