

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 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	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Kapusta biała	
	6 Fasola biała	
	7 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	9 Cukier	
	10 Koper	
	11 Natka pietruszki	
	12 Kucharek smak natury	
	13 Sól	
4	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
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 320g(1-GLU)	
7	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
8	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
9	Herbata 1 szt	
	1 Herbata ekspresowa	
10	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
11	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
12	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)	
13	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

14	Kapusta kiszona zasmażana 120 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Boczek wędzony
	5	Sól
	6	Liść laurowy
	7	Ziele angielskie
15	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
16	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Olej
	3	Sól
17	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
18	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
19	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
20	Kasza pęczak 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza pęczak(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
21	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
22	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
23	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
24	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)
25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

26	Leczo z kielbasą 220 g (1-GLU)	
	1	Szynka b/k
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Pomidory pelati
	4	Papryka mrożona
	5	Cebula
	6	Kielbasa podwawelska wyborowa swojski stragan(1-GLU)
	7	Pieczarki mrożone
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Olej
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Papryka mielona
27	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
28	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
29	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
30	Miruna w płatkach kukurydźnianych (smażona) 100 g (3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Płatki kukurydźniane
	3	Olej
	4	Sól
	5	Jaja(3-JAJ)
31	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
32	Morele 2 szt	
	1	Morele
33	Mus bananowo-jabłkowy 200 g	
	1	Banan
	2	Jabłko prażone
34	Mus jabłkowo-marchewkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
	2	Marchewka kostka mrożona
35	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
36	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
37	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
38	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
39	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
40	Papryka 30 g	
	1	Papryka

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

41	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
42	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Szczypiorek
43	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
44	Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól
45	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Groszek mrożony
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Ziarno słonecznika
	7	Natka pietruszki
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
46	Paszтет z pieca 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Paszтет z pieca(1-GLU, 3-JAJ)
47	Paszтетowa drobiowa 30 g (1-GLU)	
	1	Paszтетowa drobiowa(1-GLU)
48	Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(1-GLU)
49	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	Ślonina
50	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
51	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)
52	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
54	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
55	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
56	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
57	Rolada z kurczakiem Duda 40 g (1-GLU)	
	1	Rolada z kurczakiem Duda(1-GLU)
58	Ryż na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
59	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
60	Salata 10 g	
	1	Salata
61	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
62	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
63	Schab Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Schab Maryny Szuster(1-GLU)
64	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
65	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
66	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
67	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
68	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

69	Stek z karkówki z cebulką 100 g (1-GLU)	
	1	Karkówka
	2	Cebula
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
70	Surówka czerwony collesław 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłko
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
71	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Koper
	9	Sól
72	Surówka z kapusty kiszonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
73	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Marchewka
	6	Jabłko
	7	Cukier
	8	Sól
74	Surówka z marchwi i jabłko 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

75	Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Marchewka
	3	Groszek mrożony
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
76	Szynceł wieprzowy smażony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
77	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
78	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
79	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
80	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
81	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
82	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Bazylia
	5	Bazylia suszona
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
83	Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Awokado kostka mrożone
	4	Rzodkiewka
	5	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	6	Szczypiorek
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
84	Tyrońska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrońska(1-GLU)
85	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

86	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
87	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane
88	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Cukier
	4	Sól
89	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
90	Zraz po staropolsku 120 g (1-GLU, 10-GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Cebula
	4	Ogórek kiszony
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Majeranek
	8	Sól
	9	Olej
91	Zupa chrzanowo-ziemniaczana z pesto 400 ml (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 9-SEL, 11-SEZ)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Marchewka
	6	Seler(9-SEL)
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Natka pietruszki
	9	Pesto bazyliowe(5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ)
	10	Chrzan
	11	Koper
	12	Sól
	13	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

92	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Makaron łazanki(1-GLU)
	4	Bataty mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Marchewka kostka mrożona
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Marchewka
	9	Seler(9-SEL)
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Czosnek granulowany
	13	Imbir mielony
	14	Koper
	15	Kucharek smak natury
	16	Pieprz czarny mielony
	17	Sól
93	Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasola czerwona konserwowa
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Marchew talarki mrożona
	5	Papryka mrożona
	6	Pieczarki mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Włoszczyzna(9-SEL)
	9	Pomidory pelati
	10	Cebula
	11	Koncentrat pomidorowy
	12	Olej
	13	Natka pietruszki
	14	Sól
	15	Czosnek granulowany
	16	Pieprz czarny mielony
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek świeży
	19	Papryka wędzona
	20	Kurkuma mielona
94	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

95	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
96	Zupa pejszanka z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
97	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
98	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

99	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ciecierzycza konserwowa
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Marchewka kostka mrożona
	6	Cebula
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Seler mrożony
	11	Liść laurowy
	12	Ziele angielskie
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Sól
	15	Papryka mielona
	16	Majeranek