

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(GLU)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
2	Brukselka 120 g	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
4	Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, SEZ)	
	1 Buraki	
	2 Miód	
	3 Orzechy włoskie(OWŁ)	
	4 Sezam ziarna(SEZ)	
	5 Ocet winny	
	6 Ocet balsamiczny	
	7 Sól	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
8	Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	5 Cebula	
	6 Bazylia	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	
	9 Cytryna	
	10 Jaja(JAJ)	
9	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
	1 Drożdżówka z budyniem(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
10	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

11	Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 80 g (MLE)	
	1	Filet z indyka
	2	Szpinak mrożony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Sól
12	Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Chrupki kukurydziane
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
	7	Przyprawa do kurczaka
13	Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Płatki owsiane(GLU)
	5	Sezam ziarna(SEZ)
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
	8	Przyprawa do kurczaka
14	Galaretka z malinami 150 ml	
	1	Galaretka w proszku
	2	Malina mrożona
15	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
16	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Pieczarki mrożone
	3	Papryka mrożona
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Sól
	9	Pieprz ziółowy
	10	Przyprawa do mięsa
17	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
18	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
19	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
20	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
21	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Ananas kawałki mrożony
	3	Mięta

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

22	Jogurt z bakaliami i owocami 250 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Mieszanka studencka
	4	Borówka amerykańska mrożona
	5	Truskawki mrożone
23	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Borówka amerykańska mrożona
	3	Chipsy bananowe
	4	Migdały
24	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Orzechy nerkowca(OZI, OWŁ)
25	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawka liofilizowana
26	Jogurt z mussem jagodowym 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier
27	Jogurt z mussem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Musli crunchy z czekoladą(MLE, GLU, OZI, OWŁ)
28	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
29	Kapusta biała zasmażana z koperkiem 120 g	
	1	Kapusta biała
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
30	Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR)	
	1	Karkówka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
31	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
32	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
33	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

34	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
35	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
36	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
37	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
38	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango
39	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Malina mrożona drobna
	4	Cukier
	5	Wiórki kokosowe
	6	Mięta
40	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
41	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
42	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
43	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia świeża
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
44	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
45	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

46	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
47	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
48	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
49	Mizeria 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Sól
50	Mus brzoskwiński 200 g	
	1	Brzoskwinie mrożona kostka
	2	Cukier
51	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
52	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
53	Papryka 30 g	
	1	Papryka
54	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
55	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Groszek mrożony
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Ser żółty wiórki(MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(JAJ)
	6	Ziarno słonecznika
	7	Natka pietruszki
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
56	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
57	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
58	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
59	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
60	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
61	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

62	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
63	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
64	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
65	Sałata 10 g	
	1	Sałata
66	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
67	Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(GLU)
	4	Ser żółty wiórki(MLE)
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
68	Salatka ryżowa z zielonym ogórkiem 120 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Ogórek zielony
	2	Ser żółty wiórki(MLE)
	3	Szynka piastowska(GLU)
	4	Pomidor
	5	Ryż
	6	Kukurydza konserwowa
	7	Majonez(JAJ)
	8	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	9	Koper
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(JAJ)
	12	Sól
69	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
70	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
	9	Przyprawa do mięsa
71	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
72	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

73	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
74	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
75	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziołowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
76	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
77	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
78	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
79	Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłko
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

80	Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
81	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
82	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Fenkuł włoski
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwas cytrynowy
83	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Sól
84	Surówka z selera z olejem 100 g (SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłko
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Cukier
	6	Olej
	7	Sól
85	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
86	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
87	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
88	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
89	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

90	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(<i>GLU</i>)
91	Szynka z zalewy Szuster 50 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
92	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
93	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
94	Twarożek chrzanowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	4	Sól
	5	Koper
95	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	3	Mięta
96	Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	5	Migdały
	6	Cukier
	7	Cukier waniliowy
97	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Szczypiorek
98	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
99	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
100	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
101	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Zacierka(<i>GLU, JAJ</i>)
	3	Cukier
	4	Sól
102	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

103	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
104	Zupa grochowa 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
105	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Olej
	9	Sól
106	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
107	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

108	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(<i>GLU</i>)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
109	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	lubczyk
	10	Cząber
110	Zupa selerowa z makaronem muszelki 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Seler(<i>SEL</i>)
	2	Makaron muszelka(<i>GLU</i>)
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
111	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Kasza pęczak(<i>GLU</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól