

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
3	Bitka z kurczaka w paprykowym trio 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
4	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Włoszczyzna(9-SEL)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	8 Koper	
	9 Margaryna 80% tł.	
	10 Cukier	
	11 Sól	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
5	Brukselka 120 g	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
6	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
7	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
8	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

9	Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, 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 (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)
11	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
12	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Chleb razowy(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
13	Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Bazylia
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
	9	Cytryna
	10	Jaja(3-JAJ)
14	Drożdżówka z serem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
	1	Drożdżówka z serem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)
15	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka
16	Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 80 g (MLE)	
	1	Filet z indyka
	2	Szpinak mrożony
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Sól
17	Galaretka z malinami 150 ml	
	1	Galaretka w proszku
	2	Malina mrożona
18	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)
19	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

20	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
21	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
22	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Szczypiorek
23	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
24	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
25	Jogurt z bakaliami i owocami 250 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Mieszanka studencka
	4	Borówka amerykańska mrożona
	5	Truskawki mrożone
26	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Orzechy nerkowca(5-OZI, 8-OWŁ)
27	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawka liofilizowana
28	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Malina mrożona drobna
	3	Musli crunchy z czekoladą(1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ)
29	Jogurt z polewą jagodową 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
30	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
31	Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g	
	1	Kapusta biała młoda
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
32	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
33	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

34	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
35	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(1-GLU)
	2	Sól
36	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
37	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango
38	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Malina mrożona drobna
	3	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	4	Cukier
	5	Wiórki kokosowe
	6	Mięta
39	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
40	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
41	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
42	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
43	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia świeża
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

45	Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR)	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Kecsup
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Papryka mielona
	8	Czosnek świeży
	9	Zioła prowansalskie
	10	Przyprawa do kurczaka
	11	Sól
	12	Pieprz czarny mielony
46	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
47	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
48	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
49	Mizeria 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól
50	Mus brzoskwinowy 200 g	
	1	Brzoskwinie mrożona kostka
	2	Cukier
51	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
52	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
53	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
54	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny
55	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
56	Papryka 30 g	
	1	Papryka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

57	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (MLE, JAJ)	
	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
58	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
59	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
60	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
61	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
62	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
63	Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
64	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
65	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
66	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
67	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
68	Salata 10 g	
	1	Salata
69	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

70	Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(1-GLU)
	4	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
71	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Groszek konserwowy
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Makaron muszelka(1-GLU)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	9	Musztarda(10-GOR)
	10	Szczypiorek
	11	Sól
72	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
73	Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Passata pomidorowa
	3	Papryka mrożona
	4	Pieczarki mrożone
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Cebula
	7	Papryka wędzona
	8	Sól
	9	Olej
	10	Czosnek świeży
74	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziółowy
	9	Przyprawa do mięsa
75	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
76	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Szczypiorek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

77	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
78	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
79	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
80	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
81	Surówka z cukinii, marchewką i porem 120 g	
	1	Cukinia
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Olej
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Kwasek cytrynowy
82	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Koper
	5	Sól
83	Surówka z selera z olejem 100 g (SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Jabłko
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Cukier
	6	Olej
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

84	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
85	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
86	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
87	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
88	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
89	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
90	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
91	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
92	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
93	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
94	Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Migdały
	6	Cukier
	7	Cukier waniliowy
95	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Szczypiorek
96	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
97	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
98	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 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

99	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
100	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała 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
101	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
102	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kasza bulgur(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól
103	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

104	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	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
	10	lubczyk
	11	Cząber