

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 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 (1-GLU, 7-MLE, 9-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	
2	Beza waniliowa mini 1 szt	
	1 Beza waniliowa mini	
3	Bitka wieprzowa lekka 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
5	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1 Chleb razowy(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
9	Deser chia z musem truskawkowym 200 g (7-MLE, 8-OWL)	
	1 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	2 Mleko kokosowe(8-OWL)	
	3 Truskawki mrożone	
	4 Nasiona chia	
	5 Cukier	
10	Dorsz w cieście bazyliowym 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	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)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

11	Filet z indyka w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Sezam ziarna(11-SEZ)
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Jajka(3-JAJ)
12	Filet z kurczaka po tokańsku 70 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
13	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
17	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Szczypiorek
18	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
19	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
20	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Borówka amerykańska mrożona
	3	Brzoskwinie mrożona kostka
21	Jogurt pitny mango-banan 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt pitny mango banan Lublanka(7-MLE)
22	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Olej
	3	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

24	Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)
	4	Olej
	5	Sól
25	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
26	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
27	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(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	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
31	Kefir 1 szt (7-MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(7-MLE)
32	Kisiel z morelą 200 ml (11-SEZ)	
	1	Morele mrożone
	2	Kisiel(11-SEZ)
33	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
34	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (7-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
35	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
36	Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(3-JAJ)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

37	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
38	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
39	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
40	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
41	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
42	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
43	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
44	Melon miodowy 150 g	
	1	Melon miodowy
45	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
46	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
47	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
48	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
49	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
50	Pancakes 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pancakes(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
51	Papryka 30 g	
	1	Papryka
52	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

53	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
54	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-ŁUB)	
	1	Soczewica(13-ŁUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Natka pietruszki
	5	Olej
	6	Kmin rzymski
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
55	Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)
56	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
57	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
58	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
59	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
60	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
61	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
62	Potrawka drobiowa ze szpinakiem 120 g (7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak rozdrobniony mrożony
	3	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	4	Ser topiony(7-MLE)
	5	Olej
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
63	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

64	Ratatouille 250 g	
	1	Cukinia
	2	Pomidory pelati
	3	Papryka mrożona
	4	Papryka
	5	Marchewka mini
	6	Olej
	7	Cebula
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Tymianek
	11	Ziola prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona
65	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
66	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
67	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
68	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
69	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
70	Sałata 10 g	
	1	Sałata
71	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

72	Salatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	3	Szynka piastowska(1-GLU)
	4	Pomidor
	5	Ryż
	6	Kukurydza konserwowa
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	9	Koper
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól
73	Salatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Tortellini z ricottą i szpinakiem
	2	Pyzdra szynkowa
	3	Papryka
	4	Ogórek zielony
	5	Kukurydza konserwowa
	6	Ser żółty(7-MLE)
	7	Ogórek kiszony
	8	Fasola czerwona konserwowa
	9	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	10	Majonez(3-JAJ)
	11	Czosnek granulowany
	12	Sól
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Oregano
74	Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Passata pomidorowa
	3	Papryka mrożona
	4	Pieczarki mrożone
	5	Olej
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Cebula
	8	Papryka wędzona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
75	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
76	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)
77	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
78	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
79	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Szczypiorek
80	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Skyr naturalny(7-MLE)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

81	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
82	Surówka collesław 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
83	Surówka kopenhaska 100 g (7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Koper
84	Surówka z kapusty kiszzonej i białej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Kapusta biała
	3	Marchewka
	4	Jabłko
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Sól
85	Surówka z marchwi i jabłko 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
86	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Cukier
87	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
88	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
89	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

90	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
91	Szynka pieczona 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
92	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
93	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
94	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
95	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
96	Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-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
97	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
98	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
99	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
100	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
101	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
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 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

103	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
104	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
105	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skl.
	3	Fasolka szparagowa zielona
	4	Brukselka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Marchewka
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Pietruszka
	9	Seler(9-SEL)
	10	Natka pietruszki
	11	Liść laurowy
	12	Ziele angielskie
	13	Sól
106	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Kapusta biała
	6	Marchewka kostka mrożona
	7	Fasolka szparagowa zielona
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Fasola biała
	11	Groszek mrożony
	12	Masło roślinne 80% tł.
	13	Natka pietruszki
	14	Liść laurowy
	15	Sól
	16	Czosnek świeży
	17	Pieprz czarny mielony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: imid podstawowa Dzieci 1B

107	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
108	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
109	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-LUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
110	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper