

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Czwartka 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	
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	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1 Chleb razowy(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
8	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
	2 Borówka amerykańska mrożona	
	3 Galaretka w proszku	
9	Filet z indyka maślaný 40 g	
	1 Filet z indyka maślaný Łukosz	
10	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1 Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Curry
	6	Kmin rzymski
	7	Czarnuszka ziarno
	8	Olej sezamowy
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Pieprz cytrynowy
14	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
15	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Płatki migdałowe(5-OZI, 8-OWŁ)
16	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Wiśnia mrożona
	3	Wirki czekolada deserowa
17	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
19	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
20	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
21	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
22	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Olej
	3	Sól
23	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
24	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
25	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

26	Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Pieczarki mrożone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)
27	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
28	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
29	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Mandarynka w puszcze
30	Koktajl szarlotka 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Jabłka
	2	Kefir kg(7-MLE)
	3	Płatki owsiane(1-GLU)
	4	Miód
	5	Cynamon
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
33	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
34	Leczo z kielbasą 220 g (1-GLU)	
	1	Szynka b/k
	2	Cukinia
	3	Pomidory pelati
	4	Papryka mrożona
	5	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	6	Cebula
	7	Pieczarki mrożone
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Olej
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Papryka mielona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

35	Łazanki z kapustą i mięsem 350 g (1-GLU)	
	1	Kapusta kiszona
	2	Kapusta biała
	3	Łopatka wieprzowa
	4	Makaron łazanki(1-GLU)
	5	Pieczarki mrożone
	6	Boczek wędzony
	7	Cebula
	8	Olej
	9	Sól
	10	Papryka mielona
	11	Pieprz czarny mielony
36	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
37	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
38	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
39	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
40	Mini gofry 2 szt	
	1	Mini gofry
41	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
42	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
43	Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Koper
	5	Zioła prowansalskie
	6	Sól
44	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
45	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
46	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
47	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
48	Papryka 30 g	
	1	Papryka
49	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Łosoś wędzony(4-RYB)
	3	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

50	Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jajka(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
51	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
52	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
53	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
54	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
55	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
56	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Masło orzechowe
	4	Nasiona chia
57	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
58	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziołowy
59	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	Łubczyk
	14	Cząber
60	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
61	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

62	Rzodkiewka 15 g	
	1 Rzodkiewka	
63	Salata 10 g	
	1 Salata	
64	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
65	Salata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1 Salata lodowa	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Sos ogrodowy	
66	Salata ze śmietaną 80 g (7-MLE)	
	1 Salata	
	2 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	3 Koper	
	4 Sól	
67	Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Brokuły mrożone drobne	
	2 Kurczak wędzony	
	3 Ser feta(7-MLE)	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	6 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	7 Pestki słonecznika	
	8 Pieprz czarny mielony	
	9 Czosnek granulowany	
	10 Sól	
68	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-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	
69	Salatka owocowa 200 g	
	1 Winogrona	
	2 Ananas konserwowy	
	3 Melon Kantalupe	
	4 Kiwi	
70	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1 Buraki	
	2 Jabłka	
	3 Cukier	
	4 Sól	
71	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
72	Schab pieczony z morelą 100 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Morele suszone	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

73	Seler naciowy słupki 50 g	
	1 Seler naciowy	
74	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
75	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)	
76	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
77	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	2 Natka pietruszki	
78	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	
79	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	
80	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	3 Masło 83% tł.(7-MLE)	
	4 Olej	
	5 Zioła prowansalskie	
	6 Liść laurowy	
	7 Pieprz ziółowy	
	8 Ziele angielskie	
	9 Sól	
81	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Jagoda mrożona	
82	Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Śmietana 36%(7-MLE)	
	3 Olej	
	4 Koper	
	5 Cytryna	
	6 Czosnek świeży	
	7 Sól	
	8 Pieprz cytrynowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

83	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
84	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 ziolowy
	7	Sól
85	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
86	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Cukinia
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Koper
	7	Sól
	8	Cukier
	9	Kwasek cytrynowy
87	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
88	Surówka z kapusty kiszanej i białej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Kapusta biała
	3	Marchewka
	4	Jabłko
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

89	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jablko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
90	Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Natka pietruszki
91	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
92	Szynceł z kurczaka smażony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jajka(3-JAJ)
93	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
94	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
95	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
96	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
97	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
98	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
99	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
100	Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazyli
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
101	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

102	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
103	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
104	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
105	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
106	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
107	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

108	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	lubczyk
109	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
110	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
111	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek