

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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	Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
	4 Mąka pszenna(1-GLU)	
	5 Olej	
	6 Jaja(3-JAJ)	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
5	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
7	Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Buraki	
	2 Miód	
	3 Orzechy włoskie(8-OWŁ)	
	4 Sezam ziarna(11-SEZ)	
	5 Ocet winny	
	6 Ocet balsamiczny	
	7 Sól	
8	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
9	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
10	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1 Chleb razowy(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
11	Chłodnik z jajkiem 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Maślanka kg(7-MLE)	
	2 Kefir kg(7-MLE)	
	3 Buraki	
	4 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	5 Ogórek zielony	
	6 Botwina	
	7 Rzodkiewka	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	9 Koper	
	10 Szczypiorek	
	11 Sól	
	12 Pieprz czarny mielony	
	13 Jaja(3-JAJ)	
	14 Czosnek granulowany	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

12	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	
	1	Twarożek z pomarańczą
	2	Wirki czekolada deserowa
	3	Malina liofilizowana
13	Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	4	Masło 83% tł.(7-MLE)
	5	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	6	Botwina
	7	Koper
	8	Olej
	9	Cytryna
	10	Pieprz ziółowy
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól
	13	Kucharek smak natury
14	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Ziola prowansalskie
	5	Sól
15	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
16	Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Płatki kukurydziane
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Przyprawa do kurczaka
17	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
18	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
19	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
20	Hummus dyniowy z czarnuszką 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

21	Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWŁ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso(7-MLE, 8-OWŁ)
	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 cytrynow
22	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
23	Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
	1	Jagodzianka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)
24	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)
25	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
26	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Płatki migdałowe(5-OZI, 8-OWŁ)
27	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Wiśnia mrożona
	3	Wirki czekolada deserowa
28	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
29	Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g	
	1	Karkówka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Suszone pomidory
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
30	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
31	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
32	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
33	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

34	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
35	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
36	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
37	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
38	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Morele mrożone
	3	Cukier
39	Koktajl szarlotka 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Jabłka
	2	Kefir kg(7-MLE)
	3	Płatki owsiane(1-GLU)
	4	Miód
	5	Cynamon
40	Koktajl z ananasa 200 g (8-OWL)	
	1	Ananas konserwowy
	2	Mleko kokosowe(8-OWL)
	3	Cytryna
41	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
42	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
43	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
44	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
45	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
46	Makaron orzo 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron orzo(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
47	Makaron świderki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
48	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
49	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
50	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

51	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
52	Mix sałat 10 g	
	1 Mix sałat	
53	Morele 2 szt	
	1 Morele	
54	Nektarynka 1 szt	
	1 Nektarynka	
55	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
56	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
57	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
58	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
59	Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	4 Pomidor	
	5 Natka pietruszki	
	6 Sól	
	7 Pieprz cytrynow	
	8 Koper	
60	Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Makrela w sosie pomidorowym	
	3 Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Koper	
	6 Jaja(3-JAJ)	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	
61	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
	3 Olej	
	4 Bułka tarta(1-GLU)	
	5 Jaja(3-JAJ)	
62	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
63	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
64	Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1 Polędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
65	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
66	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

67	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
68	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
69	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
70	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
71	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
72	Sałata 10 g	
	1	Sałata
73	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
74	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
75	Sałatka 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% kg(7-MLE)
	6	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	7	Pestki słonecznika
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
76	Sałatka 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
77	Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1	Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui
78	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

79	Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	2	Kapusta kiszona
	3	Pieczarki mrożone
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Boczek wędzony
	7	Majeranek
	8	Mąka pszenna(1-GLU)
	9	Pieprz cytrynowy
	10	Papryka wędzona
	11	Kucharek smak natury
80	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
81	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
82	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
83	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
84	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
85	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Śliwki suszone
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
	9	Czosnek świeży
86	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
87	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

88	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
	3	Masło 83% t.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
89	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
90	Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Śmietana 18% t.(7-MLE)
	4	Masło roślinne 80% t.
	5	Sól
91	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
92	Surówka wielowarzynna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
93	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
94	Surówka z kapusty kiszonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

95	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
96	Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Natka pietruszki
97	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
98	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
99	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
100	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
101	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
102	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
103	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
104	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
105	Twarożek 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
106	Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	4	Rukola
	5	Koper
	6	Natka pietruszki
	7	Bazylia
	8	Ziola prowansalskie
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
107	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
108	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

109	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
110	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
111	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia kostka mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(8-OWL)
	7	Włoszczyzna(9-SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
112	Zupa cygańska z ziemniakami 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa podwawelska wyborowa swojski stragan(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Papryka mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Cebula
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Liść laurowy
	12	Sól
	13	Ziele angielskie
113	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

114	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona 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
115	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Ser topiony(7-MLE)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
116	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
117	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
118	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Makaron muszelka(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

119	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Chrzan
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól