

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka w paprykowym trio 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	Bułeczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
4	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWL, SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
9	Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jajka(JAJ)	
10	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
	1 Drożdżówka z budyniem(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
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	Galaretka z truskawkami 150 ml	
	1 Galaretka w proszku	
	2 Truskawki mrożone	
	3 Cukier	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Gnocchi z masłem roślinnym 300 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kluski gnocchi(<i>MLE, GLU, JAJ</i>)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
14	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(<i>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</i>)
15	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatką wieprzową
	2	Pieczarki mrożone
	3	Papryka mrożona
	4	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	5	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Sól
	9	Pieprz ziółowy
	10	Przyprawa do mięsa
16	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
17	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
18	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
19	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
20	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(<i>JAJ</i>)
	2	Jajka(<i>JAJ</i>)
	3	Szczypiorek
21	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(<i>MLE</i>)
22	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(<i>MLE</i>)
23	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	2	Truskawka liofilizowana
24	Jogurt z muslem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	2	Malina mrożona
	3	Musli crunchy z czekoladą(<i>MLE, GLU, OZI, OWŁ</i>)
25	Jogurt z muslem mango 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	2	Mango mrożone

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

26	Jogurt z polewą jagodową 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
27	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g (MLE, GLU)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Płatki owsiane(GLU)
	4	Chipsy kokosowe
28	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
29	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
30	Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g (GLU)	
	1	Kapusta biała
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Olej
	6	Cebula
	7	Sól
	8	Liść laurowy
	9	Ziele angielskie
31	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
32	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
33	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
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	Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kluski leniwe(MLE, GLU, JAJ)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

39	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango
40	Koktajl snickers 175 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Banan
	3	Masło orzechowe
	4	Cukier
	5	Kakao
41	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
42	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Ziela prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony
43	Krakowska sucha extra 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(MLE, SEL, SOJ, GOR)
44	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
45	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
46	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
47	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% t.(MLE)
48	Maślanka 1 szt (MLE)	
	1	Maślanka szt(MLE)
49	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
50	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
51	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
52	Papryka 30 g	
	1	Papryka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

53	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
54	Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Groszek mrożony
	2	Twaróg 4% t.(MLE)
	3	Ser żółty wiórki(MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(JAJ)
	6	Ziarno słonecznika
	7	Natka pietruszki
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
55	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
56	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
57	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
58	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
61	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(GLU)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
62	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
63	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Ryż brązowy
64	Sałata 10 g	
	1	Sałata
65	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

66	Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ryż
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
67	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
68	Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Olej
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Czosnek świeży
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Majeranek
69	Ser mozzarella 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella(MLE)
70	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
71	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
72	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
73	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
74	Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
75	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

76	Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sezam ziarna(SEZ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Bułka tarta(GLU)
	7	Sól
	8	Jajka(JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki(MLE)
77	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
78	Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 100 g (MLE)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Ocet winny
79	Surówka z marchwi i jabłko 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
80	Surówka z marchwi z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
81	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
82	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
83	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
84	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

85	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jablka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
86	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
87	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
88	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
89	Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (MLE, OZI)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Orzechy ziemne(OZI)
	6	Cukier
	7	Cukier waniliowy
90	Twarożek z papryką 40 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Papryka
	3	Papryka mielona
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
91	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Rzodkiewka
	3	Szczypiorek
92	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziek z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
93	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane
94	Wafle z ciecierzycy 1 szt	
	1	Wafle z ciecierzycy
95	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
96	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 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

97	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
98	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
99	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
100	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
101	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

102	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
103	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól
104	Zupa peyzanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
105	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk