

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 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	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
3	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
4	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
5	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
6	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
7	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
8	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Kapusta biała	
	3 Pomidory pelati	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ryż	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Marchewka	
	9 Sól	
	10 Pieprz czarny mielony	
	11 Jaja(JAJ)	
10	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
13	Hummus dyniowy 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Dynia mrożona	
	3 Pasta tahini	
	4 Cytryna	
	5 Olej sezamowy	
	6 Czosnek granulowany	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
	9 Pieprz cytrynowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

14	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
15	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
16	Jogurt owocowy z jagodą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
17	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Borówka amerykańska mrożona
	3	Chipsy bananowe
	4	Płatki migdałowe(OZI, OWŁ)
18	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Wirki czekolada deserowa
19	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
20	Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Konfitura z żurawiny
	3	Ocet winny
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Cebula czerwona
	6	Cukier
	7	Mąka kukurydziana
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
21	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
22	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
23	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
24	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
25	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
26	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
27	Kisiel z malinami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Malina mrożona
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

28	Kiwi 1 szt	
	1 Kiwi	
29	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%t.(MLE)	
	2 Brzoskwinie mrożona kostka	
	3 Cukier	
30	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% t.(MLE)	
	2 Mleko 3,2% t.(MLE)	
	3 Malina mrożona	
	4 Cukier	
	5 Wiórki kokosowe	
	6 Mięta	
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1 Mieszanka kompotowa	
	2 Czerwona porzeczka mrożona	
	3 Cukier	
	4 Aronia mrożona	
32	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1 Kopytka(GLU, JAJ)	
	2 Olej	
	3 Sól	
33	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1 Dynia świeża	
	2 Ziemniaki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Pulpa mango	
	5 Pestki słonecznika	
	6 Sok pomarańczowy	
	7 Sól	
	8 Curry	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Czosnek świeży	
	11 Imbir mielony	
34	Mandarynka 2 szt	
	1 Mandarynka	
35	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1 Marchewka mini	
	2 Masło roślinne 80% t.	
	3 Cukier	
	4 Sól	
36	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1 Marchewka z groszkiem	
	2 Masło roślinne 80% t.	
	3 Sól	
37	Masło 10 g (MLE)	
	1 Masło 83% t.(MLE)	
38	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
39	Melon Kantalupe 150 g	
	1 Melon Kantalupe	
40	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)	
	1 Mini sucharki(GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

41	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
42	Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 100 ml (MLE, OZI, OWŁ)	
	1 Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	2 Truskawki mrożone	
	3 Płatki migdałowe(OZI, OWŁ)	
	4 Cukier	
43	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)	
44	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
45	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
46	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1 Palki z kurczaka	
	2 Sól	
47	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
48	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1 Awokado pulpa	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Szczypiorek	
	4 Sól	
49	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Suszone pomidory	
	3 Bazylia	
50	Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL)	
	1 Fasola biała konserwowa	
	2 Papryka mrożona	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Pestki słonecznika	
	5 Kmin rzymski	
	6 Pieprz czarny mielony	
	7 Czosnek świeży	
	8 Sól	
	9 Pieprz czarny mielony	
51	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ)	
	1 Kurczak wędzony	
	2 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	3 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	4 Papryka	
	5 Majonez(JAJ)	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
52	Pasta z makreli 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Makrela w oleju(GLU, SEL, SOJ, GOR)	
	3 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	4 Koper	
	5 Jajka(JAJ)	
	6 Pieprz czarny mielony	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

53	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
54	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
55	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
56	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
57	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
58	Polędwiczka wieprzowa z morelą 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Morele
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
59	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
60	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
61	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
62	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 250 g (MLE)	
	1	Banan
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Masło orzechowe
	4	Nasiona chia
63	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
64	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
65	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
66	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
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 jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

70	Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jablka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
71	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1	Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui
72	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jablka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
73	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
74	Ser mozzarella 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella(MLE)
75	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
76	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
77	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
78	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
79	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
80	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
81	Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona
82	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid Podstawowa Dzieci 1B

83	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
84	Sos pomarańczowy 60 ml	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Mąka ziemniaczana
	4	Mandarynka w puszcze
85	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziołowy
	7	Bazylią
	8	Sól
86	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
87	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
88	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
89	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
90	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

91	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(<i>GLU</i>)
92	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nipol
93	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
94	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(<i>GLU</i>)
95	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(<i>GLU</i>)
96	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(<i>GLU</i>)
97	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(<i>GLU</i>)
98	Twarożek figowy 80 g	
	1	Twarożek z figą i makiem
99	Udźziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udźziki z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
100	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
101	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
102	Zraz schabowy 120 g (GLU, GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Cebula
	3	Ogórek kiszony
	4	Musztarda(<i>GOR</i>)
	5	Olej
	6	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
103	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Kalafior
	3	Makaron orzo(<i>GLU</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

104	Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ser topiony(MLE)
	2	Makaron świderki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
105	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
106	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
107	Zupa porowa z ziemniakami 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
108	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
109	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

110	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
111	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Kielbasa podwawelska(GLU)
	6	Chrzan
	7	Boczek wędzony
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól