

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
2	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
3	Carpaccio z buraczków 120 g (OWL, SEZ)	
	1 Buraki	
	2 Miód	
	3 Orzechy włoskie(OWL)	
	4 Sezam ziarna(SEZ)	
	5 Ocet winny	
	6 Ocet balsamiczny	
	7 Sól	
4	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWL, SEZ)	
5	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
6	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
7	Deser chia z malinami 200 g (MLE, OWL)	
	1 Mleko kokosowe(OWL)	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	3 Truskawki mrożone	
	4 Nasiona chia	
	5 Cukier	
8	Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
9	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
10	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	
11	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

12	Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Panierka panko(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
	5	Jajka(JAJ)
	6	Przyprawa do kurczaka
13	Galaretka z truskawkami 150 ml	
	1	Galaretka w proszku
	2	Truskawki mrożone
14	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	Jajka(JAJ)
15	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
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 z suszonymi pomidorami 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pasta tahini
	3	Suszone pomidory
	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(JAJ)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Szczypiorek
21	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
22	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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

23	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Musli crunchy z czekoladą(MLE, GLU, OZI, OWŁ)
24	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Wirki czekolada deserowa
25	Jogurt z musem mango 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Mango mrożone
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	Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(MLE, GLU, JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
30	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
31	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
32	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
33	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
34	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
35	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
36	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

37	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
38	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
39	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
40	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
41	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
42	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
43	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
44	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
45	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
46	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
47	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
48	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
49	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
50	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
51	Papryka 30 g	
	1	Papryka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

52	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
53	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
54	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
55	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
56	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
57	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
58	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
59	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
60	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
61	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
62	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
63	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
64	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

65	Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 120 g (GLU)	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Mięso wołowe mielone
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Bułka tarta(<i>GLU</i>)
	6	Sól
	7	Ziola prowansalskie
	8	Pieprz czarny mielony
66	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
67	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż brązowy
68	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
69	Sałata 10 g	
	1	Sałata
70	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
71	Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(<i>GLU</i>)
	4	Ser żółty wiórki(<i>MLE</i>)
	5	Majonez(<i>JAJ</i>)
	6	Koper
	7	Sól
72	Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Groszek konserwowy
	6	Majonez(<i>JAJ</i>)
	7	Makaron muszelka(<i>GLU</i>)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(<i>MLE</i>)
	9	Musztarda(<i>GOR</i>)
	10	Szczypiorek
	11	Sól
73	Sałatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
74	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

75	Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Passata pomidorowa
	3	Papryka mrożona
	4	Pieczarki mrożone
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Papryka wędzona
	8	Sól
	9	Olej
	10	Czosnek świeży
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 wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
79	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
80	Sos bazyliowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
81	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
82	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziołowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
83	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	Bazylia
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

84	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
85	Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
86	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
87	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Majonez(JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
88	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
89	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
90	Surówka z selera z olejem 100 g (SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłka
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Cukier
	6	Olej
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

91	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
92	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
93	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I (GLU)
94	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
95	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex (GLU)
96	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I (GLU)
97	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster (GLU)
98	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster (GLU)
99	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł. (MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł. (MLE)
	3	Mięta
100	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
101	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
102	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł. (MLE)
	2	Zacierka (GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
103	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 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

104	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	liubczyk
105	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
106	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
107	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
108	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

109	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
110	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	lubczyk
	10	Cząber
111	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