

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
4	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, 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	Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z indyka maślaný 40 g	
	1 Filet z indyka maślaný Łukosz	
10	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)	
11	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
12	Gulasz drobiowy 170 g (GLU, SEL)	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Pieczarki mrożone	
	3 Papryka mrożona	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Sól	
	9 Pieprz ziółowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
15	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
16	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
17	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jajko(JAJ)
	3	Szczypiorek
18	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
19	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
20	Jogurt owocowy z jagodą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
21	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)
22	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Wirki czekolada deserowa
23	Jogurt z polewą jagodową 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
24	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
25	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU, JAJ)
	4	Olej
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

26	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
28	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
29	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
30	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
31	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
32	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
33	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Morele mrożone
	2	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
34	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
35	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango
36	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
37	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
38	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
39	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

40	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
41	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
42	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
43	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
44	Melon miodowy 150 g	
	1	Melon miodowy
45	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)	
	1	Mini sucharki(GLU)
46	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
47	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
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
52	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jajka(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
53	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylia
54	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Jajka(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
55	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
56	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

57	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
58	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
61	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
62	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
63	Rolada karkowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Karkówka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól
64	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(GLU)
	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
65	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
66	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
67	Sałata 10 g	
	1	Sałata
68	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
69	Salatka 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(JAJ)
	7	Makaron muszelka(GLU)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	9	Musztarda(GOR)
	10	Szczypiorek
	11	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

70	Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1	Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui
71	Sałatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
72	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
73	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
74	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
75	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
76	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
77	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
78	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
79	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 ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
80	Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

81	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
82	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	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	Bazylią
	8	Sól
84	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
85	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
86	Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

87	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
88	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
89	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
90	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
91	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
92	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
93	Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Marchewka
	3	Seler(SEL)
	4	Pomidory pelati
	5	Pietruszka
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
94	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
95	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
96	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
97	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
98	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

99	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
100	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
101	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
102	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
103	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
104	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
105	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
106	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 muskatowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

107	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
108	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
109	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
110	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż brązowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól
111	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
112	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