

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 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	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	8 Margaryna 80% tł.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Koper	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
4	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany 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	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	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
15	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
16	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
17	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
18	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 150g(MLE)
19	Jogurt owocowy z mango i miętą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Mango mrożone
	3	Mięta
20	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Borówka amerykańska mrożona
	3	Chipsy bananowe
	4	Migdały
21	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona drobna
	3	Wirki czekolada deserowa
22	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g	
	1	Kapusta biała młoda
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
24	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

25	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
26	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
27	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
28	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
29	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
30	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
31	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
32	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
35	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
36	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
37	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
38	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
39	Maślanka 1 szt (MLE)	
	1	Maślanka szt(MLE)
40	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
41	Melon miódowy 150 g	
	1	Melon miódowy
42	Mini gofry 2 szt	
	1	Mini gofry
43	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

44	Mus jagodowy 200 g	
	1 Jagoda mrożona	
	2 Cukier	
45	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
47	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
48	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1 Pałki z kurczaka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(GOR)	
	4 Sól	
49	Pancakes 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Pancakes(MLE, GLU, JAJ)	
50	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
51	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1 Awokado pulpa	
	2 Majonez(JAJ)	
	3 Jaja(JAJ)	
	4 Szczypiorek	
	5 Sól	
52	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Suszone pomidory	
	3 Bazylia	
53	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 Jaja(JAJ)	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	
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	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
58	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	
59	Precel bez mleka i jaja 1 szt (GLU)	
	1 Precel mrożony(GLU)	
60	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1 Pyzdra szynkowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

61	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziołowy
62	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
63	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
64	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
65	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
66	Sałata 10 g	
	1	Sałata
67	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
68	Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Filet z kurczaka wędzony
	3	Ser feta(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Twaróg 4% tł.(MLE)
	7	Pestki słonecznika
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
69	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1	Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

70	Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(GOR)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
71	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
72	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
73	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
74	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
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	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

80	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
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 z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziółowy
	7	Bazylia
	8	Sól
83	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
84	Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłko
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
85	Surówka z cukinii, marchewką i porem 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Cukinia
	4	Por
	5	Olej
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
86	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłko
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

87	Surówka z sałaty i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Salata
	3	Olej
	4	Cebula
	5	Sól
88	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
89	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
90	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
91	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
92	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
93	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
94	Szynka pieczona w sosie śliwkowym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Śliwki suszone
	3	Olej
	4	Sól
	5	Mąka ziemniaczana
95	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
96	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
97	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU, SOJ, GOR)
98	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
99	Twarożek 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	3	Mleko 3,2% tł.(MLE)
100	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Rzodkiewka
	3	Szczypiorek
101	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

102	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłko
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
103	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
104	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
105	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
106	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
107	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Ser topiony(MLE)
	4	Kasza gryczana biała
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
108	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

109	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
110	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
111	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
112	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna (SEL)
	3	Śmietana 18% tł. (MLE)
	4	Brokuły świeże
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
113	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna (SEL)
	3	Śmietana 18% tł. (MLE)
	4	Kalafior świeży
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól