

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 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	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziolowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
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, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, 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 parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Koper	
	3 Śmietana 36%(MLE)	
	4 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	5 Masło 83% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Boćwina	
	8 Cytryna	
	9 Olej	
	10 Pieprz ziolowy	
	11 Jajka(JAJ)	
	12 Sól	
	13 Kucharek smak natury	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
11	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B

12	Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Płatki owsiane(GLU)
	5	Sezam ziarna(SEZ)
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
	8	Przyprawa do kurczaka
13	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
14	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Pieczarki mrożone
	3	Papryka mrożona
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Sól
	9	Pieprz ziółowy
	10	Przyprawa do mięsa
15	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
16	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
17	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycy konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Natka pietruszki
	5	Cytryna
	6	Czarnuszka ziarno
	7	Olej sezamowy
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Pieprz cytrynow
18	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
19	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
20	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Ananas kawałki mrożony
	3	Mięta
21	Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Morele mrożone
	3	Borówka amerykańska mrożona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B

22	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
23	Jogurt z musem jagodowym 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier
24	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
25	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
26	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
27	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
28	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
29	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
30	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Jagoda mrożona
31	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
32	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
35	Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Butka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Olej
	4	Ser żółty wiórki(MLE)
	5	Konfitura z żurawiny
	6	Natka pietruszki
	7	Jaja(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

36	Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
37	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
38	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
39	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
40	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
41	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
42	Mizeria 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Koper
	5	Sól
43	Mizeria z ogórków kiszonych 150 g (MLE, JAJ, GOR)	
	1	Ogórek kiszony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Musztarda(GOR)
44	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
45	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
46	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
49	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
50	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

51	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
52	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
53	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
54	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
55	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
56	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Masło orzechowe
	4	Nasiona chia
57	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	Łubczyk
	13	Cząber
58	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
59	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
60	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
61	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
62	Sałata 10 g	
	1	Sałata
63	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

64	Salatka ryżowa z zielonym ogórkiem 120 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Ogórek zielony
	2	Ser żółty wiórki(MLE)
	3	Szynka piastowska(GLU)
	4	Pomidor
	5	Ryż
	6	Kukurydza konserwowa
	7	Majonez(JAJ)
	8	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	9	Koper
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(JAJ)
	12	Sól
65	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
66	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
67	Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 120 g (MLE, GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Kapusta kiszona
	3	Pieczarki mrożone
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Boczek wędzony
	7	Kucharek smak natury
	8	Papryka wędzona
	9	Majeranek
	10	Mąka pszenna(GLU)
	11	Pieprz cytrynowy
68	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
69	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
70	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
71	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
72	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Olej
	6	Śliwki suszone
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
	10	Czosnek świeży
73	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

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 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
76	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
77	Surówka czerwony kolczast z żółtą marchewką 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłko
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
78	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Fenkuł włoski
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
79	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
80	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Koper
	5	Sól
81	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

82	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
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)
85	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
86	Szynka z zalewy Szuster 50 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(GLU, SOJ, GOR)
87	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU, SOJ, GOR)
88	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
89	Twarożek chrzanowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Sól
	5	Koper
90	Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Rzodkiewka
	4	Szczypiorek
91	Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Łosoś wędzony(RYB)
	3	Koper
92	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
93	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
94	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
95	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 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

96	Zraz po staropolsku 120 g (GLU, GOR)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Cebula
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Ogórek kiszony
	6	Musztarda(GOR)
	7	Majeranek
	8	Sól
	9	Olej
97	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWŁ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
98	Zupa cygańska 400 g (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa podwawelska(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Papryka mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Cebula
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Liść laurowy
	12	Sól
	13	Ziele angielskie
99	Zupa grochowa 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

100	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała młoda
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Cukier
	10	Olej
	11	Sól
101	Zupa owocowa z makaronem muszelki 500 ml (MLE, GLU)	
	1	Wiśnia mrożona
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Cukier
	4	Śmietana 36%(MLE)
	5	Sok pomarańczowy
102	Zupa pejszanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
103	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
104	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

105	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (<i>MLE</i>, <i>SEL</i>)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	6	Boczek wędzony
	7	Marchew talarki mrożona
	8	Masło roślinne 80% tł.
	9	Natka pietruszki
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Liść laurowy
	13	lubczyk
	14	Ziele angielskie