

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
3	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)	
4	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
5	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
6	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
7	Chłodnik z jajkiem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1 Maślanka kg(7-MLE)	
	2 Kefir kg(7-MLE)	
	3 Buraki	
	4 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	5 Ogórek zielony	
	6 Boćwina	
	7 Rzodkiewka	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	9 Koper	
	10 Szczypiorek	
	11 Sól	
	12 Pieprz czarny mielony	
	13 Jaja(3-JAJ)	
	14 Czosnek granulowany	
8	Deser chia z musem truskawkowym 200 g (MLE, OWŁ)	
	1 Mleko kokosowe(8-OWŁ)	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	3 Truskawki mrożone	
	4 Nasiona chia	
	5 Cukier	
9	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
11	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

14	Hummus z pesto rosso 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	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	Jagodzianka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
	1	Jagodzianka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)
16	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
17	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
18	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (MLE, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Płatki migdałowe(5-OZI, 8-OWŁ)
19	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	2	Borówka amerykańska mrożona
	3	Chipsy bananowe
	4	Migdały
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
22	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
23	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
24	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
25	Kasza kuskus 140 g (GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

26	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
	3	Żurawina suszona
27	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
28	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
29	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
30	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Suszone pomidory
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
	7	Czosnek świeży
31	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)
32	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
33	Koktajl mandarynkowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Mandarynka w puszcze
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
35	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
36	Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
37	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

38	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1 Kurczak gotowany z kurnej półki	
39	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1 Łopatka z pietruszką(1-GLU)	
40	Masło 10 g (MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
41	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Marchewka	
42	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
43	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
44	Morele 2 szt	
	1 Morele	
45	Mus jagodowy 200 g	
	1 Jagoda mrożona	
	2 Cukier	
46	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
47	Nektarynka 1 szt	
	1 Nektarynka	
48	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
49	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
50	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
51	Pancakes 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Pancakes(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
52	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
53	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ)	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Szczypiorek	
54	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Suszone pomidory	
	3 Bazylia	
55	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Tuńczyk(4-RYB)	
	3 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Koper	
	6 Jaja(3-JAJ)	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

56	Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
57	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
58	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
59	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
60	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
61	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
62	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
63	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
64	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
65	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
66	Salata 10 g	
	1	Salata
67	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
68	Salata ze śmietaną 80 g (MLE)	
	1	Salata
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
69	Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Filet z kurczaka wędzony
	3	Ser feta(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	7	Pestki słonecznika
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

70	Salatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	3	Pyzdra schabowa
	4	Groszek mrożony
	5	Ogórek kiszony
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
	10	Natka pietruszki
	11	Czosnek granulowany
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	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
73	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
74	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
75	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
76	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
77	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
78	Sos chrzanowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
79	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
80	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

81	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	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(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
84	Surówka z cukinii, marchewką i porem 120 g	
	1	Cukinia
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Olej
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Kwasek cytrynowy
85	Surówka z kapusty kiszzonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
86	Surówka z kapusty młodej 100 g	
	1	Kapusta biała młoda
	2	Olej
	3	Marchewka
	4	Koper
	5	Sól
87	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

88	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
89	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Koper
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
90	Szarlotka mascarpone 125 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Jabłko prażone
	2	Mascarpone(7- MLE)
	3	Herbatniki(1- GLU , 3- JAJ , 7- MLE)
	4	Wirki czekolada deserowa
	5	Cynamon
91	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
92	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
93	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
94	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
95	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1- GLU)
96	Szynka pieczona 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
97	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1- GLU)
98	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1- GLU)
99	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1- GLU)
100	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1- GLU , 6- SOJ , 10- GOR)
101	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
102	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7- MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7- MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

103	Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
104	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
105	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
106	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
107	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
108	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Kasza pęczak(1-GLU)
	2	Fasola czerwona konserwowa
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Marchew talarki mrożona
	5	Papryka mrożona
	6	Pieczarki mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Włoszczyzna(9-SEL)
	9	Pomidory pelati
	10	Cebula
	11	Koncentrat pomidorowy
	12	Olej
	13	Natka pietruszki
	14	Sól
	15	Czosnek granulowany
	16	Pieprz czarny mielony
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek świeży
	19	Papryka wędzona
	20	Kukrkuma mielona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

109	Zupa pieczarkowa z orzo 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron orzo(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
110	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
111	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż brązowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
112	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
113	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szpinak mielony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

114	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
115	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	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