

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
3	Bułeczka alpejska mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ, 12-S02)	
	1 Bułka alpejska mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ, 12-S02)	
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)	
5	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1 Chleb razowy(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
8	Chłodnik z jajkiem 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-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 Jajka(3-JAJ)	
	14 Czosnek granulowany	
9	Deser chia z musem truskawkowym 200 g (7-MLE, 8-OWŁ)	
	1 Mleko kokosowe(8-OWŁ)	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	3 Truskawki mrożone	
	4 Nasiona chia	
	5 Cukier	
10	Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (3-JAJ, 4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jajka(3-JAJ)	
11	Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Fasolka szparagowa żółta	
	3 Bułka tarta(1-GLU)	
	4 Masło 83% tł.(7-MLE)	
	5 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

12	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
13	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
	1 Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
14	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
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 cytrynowy	
18	Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
	1 Jagodzianka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
19	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)	
20	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
21	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Jagoda mrożona	
	3 Płatki migdałowe(5-OZI, 8-OWŁ)	
22	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Wiśnia mrożona	
	3 Musli crunchy z czekoladą(1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ)	
23	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
24	Kapusta kiszona zasmażana 120 g	
	1 Kapusta kiszona	
	2 Olej	
	3 Cebula	
	4 Boczek wędzony	
	5 Sól	
	6 Liść laurowy	
	7 Ziele angielskie	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

25	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
26	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
27	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
28	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
29	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
30	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
31	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
32	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
33	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
34	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Mandarynka w puszcze
35	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
36	Kotlet schabowy 70 g (1-GLU, 3-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 (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 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 (1-GLU)	
	1 Łopatka z pietruszką(1-GLU)	
40	Makaron orzo 140 g (1-GLU)	
	1 Makaron orzo(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
41	Masło 10 g (7-MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
42	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
43	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Mini muffiny(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
44	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
45	Morele 2 szt	
	1 Morele	
46	Mus jagodowy 200 g	
	1 Jagoda mrożona	
	2 Cukier	
47	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
48	Nektarynka 1 szt	
	1 Nektarynka	
49	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
50	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
51	Ogórek małosolny 100 g	
	1 Ogórek małosolny	
52	Pancakes 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Pancakes(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
53	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
54	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Kurczak wędzony	
	2 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	3 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	4 Papryka	
	5 Majonez(3-JAJ)	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

55	Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	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
56	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
57	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
58	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
59	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
60	Polędwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
61	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
62	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
63	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Masło orzechowe
	4	Nasiona chia
64	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
65	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
66	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

67	Ryż 140 g	
	1 Ryż	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
68	Rzodkiewka 15 g	
	1 Rzodkiewka	
69	Salata 10 g	
	1 Salata	
70	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
71	Salata ze śmietaną 80 g (7-MLE)	
	1 Salata	
	2 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	3 Koper	
	4 Sól	
72	Salatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Makaron świderki(1-GLU)	
	2 Ser żółty wiórki(7-MLE)	
	3 Pyszta 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	
73	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1 Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui	
74	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
75	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)	
76	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	
	1 Serek homogenizowany szt.(7-MLE)	
77	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	2 Natka pietruszki	
78	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	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	
79	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Jagoda mrożona	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

80	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
81	Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 10-GOR)	
	1	Musztarda(10-GOR)
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
82	Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
83	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
84	Sos ziolowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
85	Stek schabowy diet. 100 g (1-GLU)	
	1	Karkówka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
86	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
87	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 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 pomidora z cebulą 100 g	
	1 Pomidor	
	2 Olej	
	3 Cebula	
	4 Koper	
	5 Sól	
90	Surówka z salaty 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	
91	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
92	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nikpol	
93	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
94	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)	
95	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)	
96	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
97	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)	
98	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
99	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
100	Twaróg bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	3 Bazylia	
	4 Sól	
	5 Pieprz czarny mielony	
101	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1 Udziec z indyka b/k	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

102	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
103	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
104	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
105	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
106	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-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
107	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

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	Kukrsuma mielona
109	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-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
110	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (9-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
111	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

112	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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
113	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-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