

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 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                       | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)                  |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Ziemniaki                                                       |
|                         | 2                                                                         | Żurek(1-GLU)                                                    |
|                         | 3                                                                         | Włoszczyzna(9-SEL)                                              |
|                         | 4                                                                         | Ćwiartka z kurczaka                                             |
|                         | 5                                                                         | Śmietana 18% tł.(7-MLE)                                         |
|                         | 6                                                                         | Boczek wędzony                                                  |
|                         | 7                                                                         | Majeranek                                                       |
|                         | 8                                                                         | Kucharek smak natury                                            |
|                         | 9                                                                         | Sól                                                             |
| 3                       | Brzoskwinia 1 szt                                                         |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Brzoskwinie                                                     |
| 4                       | Buleczka 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) |
| 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                       | 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                                                          |
| 9                       | Fasolka gotowana 100 g                                                    |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Fasolka szparagowa zielona                                      |
|                         | 2                                                                         | Margaryna 80% tł.                                               |
|                         | 3                                                                         | Sól                                                             |
| 10                      | Filet z indyka maślany 40 g                                               |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Filet z indyka maślany Łukosz                                   |
| 11                      | 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)               |
| 12                      | Gruszka 1 szt                                                             |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Gruszka                                                         |
| 13                      | Herbata owocowa z cukrem 250 g                                            |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Cukier                                                          |
|                         | 2                                                                         | Herbata owocowa                                                 |
| 14                      | Herbata z cukrem 250 ml                                                   |                                                                 |
|                         | 1                                                                         | Cukier                                                          |
|                         | 2                                                                         | Herbata ekspresowa                                              |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

|    |                                                                                            |                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 15 | Hummus buraczkowy 80 g                                                                     |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Ciecierzycza 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                                      |
| 16 | <b>Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)</b>                                                      |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)                        |
| 17 | <b>Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g (7-MLE)</b>                                      |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)                         |
|    | 2                                                                                          | Ananas kawałki mrożony                                |
|    | 3                                                                                          | Mięta                                                 |
| 18 | <b>Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)</b>             |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)                         |
|    | 2                                                                                          | Jagoda mrożona                                        |
|    | 3                                                                                          | Płatki migdałowe(5-OZI, 8-OWL)                        |
| 19 | <b>Jogurt z mussem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)</b> |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)                         |
|    | 2                                                                                          | Wiśnia mrożona                                        |
|    | 3                                                                                          | Musli crunchy z czekoladą(1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL) |
| 20 | <b>Kakao 250 g (7-MLE)</b>                                                                 |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                 |
|    | 2                                                                                          | Cukier                                                |
|    | 3                                                                                          | Kakao                                                 |
| 21 | Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g                                                   |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Kapusta czerwona                                      |
|    | 2                                                                                          | Konfitura z żurawiny                                  |
|    | 3                                                                                          | Ocet winny                                            |
|    | 4                                                                                          | Masło roślinne 80% tł.                                |
|    | 5                                                                                          | Cebula czerwona                                       |
|    | 6                                                                                          | Cukier                                                |
|    | 7                                                                                          | Mąka kukurydziana                                     |
|    | 8                                                                                          | Kwasek cytrynowy                                      |
|    | 9                                                                                          | Sól                                                   |
| 22 | <b>Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (10-GOR)</b>                       |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Karkówka                                              |
|    | 2                                                                                          | Miód                                                  |
|    | 3                                                                                          | Musztarda(10-GOR)                                     |
|    | 4                                                                                          | Sól                                                   |
|    | 5                                                                                          | Olej                                                  |
|    | 6                                                                                          | Przyprawa do mięsa                                    |
| 23 | <b>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</b>                                                          |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Kasza bulgur(1-GLU)                                   |
|    | 2                                                                                          | Margaryna 80% tł.                                     |
|    | 3                                                                                          | Sól                                                   |
| 24 | <b>Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)</b>                                                |                                                       |
|    | 1                                                                                          | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                 |
|    | 2                                                                                          | Kasza jaglana                                         |

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B

|    |                                                                              |                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 25 | Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)                                               |                                             |
|    | 1                                                                            | Kasza jęczmienna(1-GLU)                     |
|    | 2                                                                            | Sól                                         |
| 26 | Kasza kuskus 140 g (1-GLU)                                                   |                                             |
|    | 1                                                                            | Kasza kuskus(1-GLU)                         |
| 27 | Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)                                   |                                             |
|    | 1                                                                            | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                       |
|    | 2                                                                            | Kasza manna(1-GLU)                          |
| 28 | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)                                            |                                             |
|    | 1                                                                            | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                       |
|    | 2                                                                            | Cukier                                      |
|    | 3                                                                            | Kawa inka(1-GLU)                            |
| 29 | Kaziuk 40 g (1-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 | Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)                                          |                                             |
|    | 1                                                                            | Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)                |
| 32 | Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g (7-MLE, 8-OWŁ)         |                                             |
|    | 1                                                                            | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                       |
|    | 2                                                                            | Truskawki mrożone                           |
|    | 3                                                                            | Mleko kokosowe(8-OWŁ)                       |
|    | 4                                                                            | Tapioka granulki                            |
|    | 5                                                                            | Cukier                                      |
| 33 | Koktajl mandarynkowy 200 g (7-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 | Kotlet schabowy 70 g (1-GLU, 3-JAJ)                                          |                                             |
|    | 1                                                                            | Schab b/k                                   |
|    | 2                                                                            | Bulka tarta(1-GLU)                          |
|    | 3                                                                            | Olej                                        |
|    | 4                                                                            | Mąka pszenna(1-GLU)                         |
|    | 5                                                                            | Sól                                         |
|    | 6                                                                            | Jaja(3-JAJ)                                 |
| 36 | Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)                            |                                             |
|    | 1                                                                            | Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) |
| 37 | Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g                                         |                                             |
|    | 1                                                                            | Kurczak gotowany z kurnej półki             |
| 38 | Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)                                            |                                             |
|    | 1                                                                            | Łopatka z pietruszką(1-GLU)                 |

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B

|    |                                                                     |                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 39 | Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)                                     |                                         |
|    | 1                                                                   | Makaron spaghetti(1-GLU)                |
|    | 2                                                                   | Olej                                    |
|    | 3                                                                   | Sól                                     |
| 40 | Masło 10 g (7-MLE)                                                  |                                         |
|    | 1                                                                   | Masło 83% tł.(7-MLE)                    |
| 41 | Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) |                                         |
|    | 1                                                                   | Filet z kurczaka                        |
|    | 2                                                                   | Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)     |
|    | 3                                                                   | Pieczarki mrożone                       |
|    | 4                                                                   | Ser żółty(7-MLE)                        |
|    | 5                                                                   | Bułka tarta(1-GLU)                      |
|    | 6                                                                   | Olej                                    |
|    | 7                                                                   | Jaja(3-JAJ)                             |
| 42 | Melon miódowy 150 g                                                 |                                         |
|    | 1                                                                   | Melon miódowy                           |
| 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 | Nektarynka 1 szt                                                    |                                         |
|    | 1                                                                   | Nektarynka                              |
| 47 | Ogórek 30 g                                                         |                                         |
|    | 1                                                                   | Ogórek zielony                          |
| 48 | Ogórek kiszony 30 g                                                 |                                         |
|    | 1                                                                   | Ogórek kiszony                          |
| 49 | Papryka 30 g                                                        |                                         |
|    | 1                                                                   | Papryka                                 |
| 50 | Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)                                   |                                         |
|    | 1                                                                   | Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)    |
| 51 | Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)                     |                                         |
|    | 1                                                                   | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                   |
|    | 2                                                                   | Płatki jęczmienne(1-GLU)                |
| 52 | Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)                       |                                         |
|    | 1                                                                   | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                   |
|    | 2                                                                   | Płatki owsiane(1-GLU)                   |
| 53 | Polędwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)                              |                                         |
|    | 1                                                                   | Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU) |
| 54 | Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g                              |                                         |
|    | 1                                                                   | Polędwiczka wieprzowa                   |
|    | 2                                                                   | Jabłko                                  |
|    | 3                                                                   | Olej                                    |
|    | 4                                                                   | Sól                                     |
|    | 5                                                                   | Przyprawa do mięsa                      |
|    | 6                                                                   | Majeranek                               |
| 55 | Pomidor 30 g                                                        |                                         |
|    | 1                                                                   | Pomidor                                 |
| 56 | Pomidory koktajlowe 50 g                                            |                                         |
|    | 1                                                                   | Pomidor koktajlowy                      |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

|    |                                                                            |                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 57 | <b>Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 250 g (7-MLE)</b> |                                     |
|    | 1                                                                          | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                                          | Banan                               |
|    | 3                                                                          | Masło orzechowe                     |
|    | 4                                                                          | Nasiona chia                        |
| 58 | <b>Pulpet rybny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)</b>                             |                                     |
|    | 1                                                                          | Dorsz(4-RYB)                        |
|    | 2                                                                          | Bułka tarta(1-GLU)                  |
|    | 3                                                                          | Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU) |
|    | 4                                                                          | Kasza manna(1-GLU)                  |
|    | 5                                                                          | Olej                                |
|    | 6                                                                          | Sól                                 |
|    | 7                                                                          | Pieprz ziółowy                      |
|    | 8                                                                          | Jaja(3-JAJ)                         |
| 59 | <b>Pyzdra szynkowa 40 g</b>                                                |                                     |
|    | 1                                                                          | Pyzdra szynkowa                     |
| 60 | <b>Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>                             |                                     |
|    | 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                              |
| 61 | <b>Rumianek 250 g</b>                                                      |                                     |
|    | 1                                                                          | Rumianek                            |
| 62 | <b>Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)</b>                                  |                                     |
|    | 1                                                                          | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                                          | Ryż brązowy                         |
| 63 | <b>Rzodkiewka 15 g</b>                                                     |                                     |
|    | 1                                                                          | Rzodkiewka                          |
| 64 | <b>Salata 10 g</b>                                                         |                                     |
|    | 1                                                                          | Salata                              |
| 65 | <b>Salata lodowa 10 g</b>                                                  |                                     |
|    | 1                                                                          | Salata lodowa                       |
| 66 | <b>Salata ze śmietaną 80 g (7-MLE)</b>                                     |                                     |
|    | 1                                                                          | Salata                              |
|    | 2                                                                          | Śmietana 18% tł.(7-MLE)             |
|    | 3                                                                          | Koper                               |
|    | 4                                                                          | Sól                                 |

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B

|    |                                                                             |                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 67 | Sałatka 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                                                                           | 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                       |
| 68 | Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)      |                                           |
|    | 1                                                                           | Ogórek zielony                            |
|    | 2                                                                           | Ser żółty wiórki(7-MLE)                   |
|    | 3                                                                           | Szynka piastowska(1-GLU)                  |
|    | 4                                                                           | Pomidor                                   |
|    | 5                                                                           | Ryż                                       |
|    | 6                                                                           | Kukurydza konserwowa                      |
|    | 7                                                                           | Majonez(3-JAJ)                            |
|    | 8                                                                           | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)             |
|    | 9                                                                           | Koper                                     |
|    | 10                                                                          | Pieprz czarny mielony                     |
|    | 11                                                                          | Jaja(3-JAJ)                               |
|    | 12                                                                          | Sól                                       |
| 69 | Sałatka szwabska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)                        |                                           |
|    | 1                                                                           | Kiełbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU) |
|    | 2                                                                           | Ziemniaki                                 |
|    | 3                                                                           | Ogórek kiszony                            |
|    | 4                                                                           | Majonez(3-JAJ)                            |
|    | 5                                                                           | Cebula czerwona                           |
|    | 6                                                                           | Musztarda(10-GOR)                         |
|    | 7                                                                           | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)             |
|    | 8                                                                           | Szczypiorek                               |
|    | 9                                                                           | Sól                                       |
|    | 10                                                                          | Pieprz czarny mielony                     |
| 70 | Schab parowany 50 g                                                         |                                           |
|    | 1                                                                           | Schab b/k                                 |
|    | 2                                                                           | Olej                                      |
| 71 | Ser biały 80 g (7-MLE)                                                      |                                           |
|    | 1                                                                           | Twaróg 4% tł.(7-MLE)                      |
| 72 | Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)                                     |                                           |
|    | 1                                                                           | Serek homogenizowany szt.(7-MLE)          |
| 73 | Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)                        |                                           |
|    | 1                                                                           | Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)  |
|    | 2                                                                           | Natka pietruszki                          |
| 74 | Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)                                                |                                           |
|    | 1                                                                           | Skyr naturalny(7-MLE)                     |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

|    |                                                               |                         |
|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 75 | <b>Sos boloński wieprzowy 200 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>     |                         |
|    | 1                                                             | Karkówka                |
|    | 2                                                             | Koncentrat pomidorowy   |
|    | 3                                                             | Pomidory pelati         |
|    | 4                                                             | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|    | 5                                                             | Mąka pszenna(1-GLU)     |
|    | 6                                                             | Cebula                  |
|    | 7                                                             | Ser żółty wiórki(7-MLE) |
|    | 8                                                             | Olej                    |
|    | 9                                                             | Zioła prowansalskie     |
|    | 10                                                            | Sól                     |
| 76 | <b>Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)</b>                             |                         |
|    | 1                                                             | Mąka pszenna(1-GLU)     |
|    | 2                                                             | Chrzan                  |
|    | 3                                                             | Masło roślinne 80% tł.  |
|    | 4                                                             | Koper                   |
|    | 5                                                             | Sól                     |
| 77 | <b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)</b> |                         |
|    | 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 ziolowy          |
|    | 8                                                             | Ziele angielskie        |
|    | 9                                                             | Sól                     |
| 78 | <b>Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)</b>      |                         |
|    | 1                                                             | Mąka pszenna(1-GLU)     |
|    | 2                                                             | Śmietana 36%(7-MLE)     |
|    | 3                                                             | Olej                    |
|    | 4                                                             | Koper                   |
|    | 5                                                             | Cytryna                 |
|    | 6                                                             | Czosnek świeży          |
|    | 7                                                             | Sól                     |
|    | 8                                                             | Pieprz cytrynow         |
| 79 | <b>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)</b>                     |                         |
|    | 1                                                             | Mąka pszenna(1-GLU)     |
|    | 2                                                             | Olej                    |
|    | 3                                                             | Pieprz czarny mielony   |
|    | 4                                                             | Ziele angielskie        |
|    | 5                                                             | Liść laurowy            |
|    | 6                                                             | Sól                     |
| 80 | <b>Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)</b>                     |                         |
|    | 1                                                             | Mąka pszenna(1-GLU)     |
|    | 2                                                             | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|    | 3                                                             | Masło roślinne 80% tł.  |
|    | 4                                                             | Pieprz ziolowy          |
|    | 5                                                             | Ziele angielskie        |
|    | 6                                                             | Liść laurowy            |
|    | 7                                                             | Sól                     |

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B

|    |                                                                 |                               |
|----|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 81 | Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)                                    |                               |
|    | 1                                                               | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 2                                                               | Rozmaryn                      |
|    | 3                                                               | Olej                          |
|    | 4                                                               | Liść laurowy                  |
|    | 5                                                               | Ziele angielskie              |
|    | 6                                                               | Pieprz ziolowy                |
|    | 7                                                               | Sól                           |
| 82 | 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                           |
| 83 | Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 11-SEZ) |                               |
|    | 1                                                               | Filet z kurczaka              |
|    | 2                                                               | Olej                          |
|    | 3                                                               | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 4                                                               | Sezam ziarna(11-SEZ)          |
|    | 5                                                               | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE) |
|    | 6                                                               | Bulka tarta(1-GLU)            |
|    | 7                                                               | Sól                           |
|    | 8                                                               | Jaja(3-JAJ)                   |
|    | 9                                                               | Papryka mielona               |
|    | 10                                                              | Pieprz czarny mielony         |
|    | 11                                                              | Czosnek świeży                |
|    | 12                                                              | Ser żółty wiórki(7-MLE)       |
| 84 | Surówka kopenhaska 100 g (7-MLE, 10-GOR)                        |                               |
|    | 1                                                               | Kapusta pekińska              |
|    | 2                                                               | Marchewka                     |
|    | 3                                                               | Ogórek kiszony                |
|    | 4                                                               | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE) |
|    | 5                                                               | Cebula                        |
|    | 6                                                               | Musztarda(10-GOR)             |
|    | 7                                                               | Natka pietruszki              |
|    | 8                                                               | Sól                           |
|    | 9                                                               | Pieprz czarny mielony         |
|    | 10                                                              | Koper                         |
| 85 | Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      |                               |
|    | 1                                                               | Kapusta czerwona              |
|    | 2                                                               | Jabłka                        |
|    | 3                                                               | Cebula                        |
|    | 4                                                               | Olej                          |
|    | 5                                                               | Cukier                        |
|    | 6                                                               | Sól                           |
| 86 | Surówka z kapusty kiszonej 100 g                                |                               |
|    | 1                                                               | Kapusta kiszona               |
|    | 2                                                               | Marchewka                     |
|    | 3                                                               | Jabłka                        |
|    | 4                                                               | Olej                          |
|    | 5                                                               | Cukier                        |
|    | 6                                                               | Koper                         |
|    | 7                                                               | Sól                           |



Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B

|     |                                                     |  |
|-----|-----------------------------------------------------|--|
| 87  | Surówka z marchwi i jabłka 100 g                    |  |
|     | 1 Marchewka                                         |  |
|     | 2 Jabłka                                            |  |
|     | 3 Olej                                              |  |
|     | 4 Cukier                                            |  |
|     | 5 Sól                                               |  |
|     | 6 Kwasek cytrynowy                                  |  |
| 88  | Surówka z marchwii z chrzanem 100 g                 |  |
|     | 1 Marchewka                                         |  |
|     | 2 Jabłka                                            |  |
|     | 3 Chrzan                                            |  |
|     | 4 Cukier                                            |  |
|     | 5 Sól                                               |  |
| 89  | Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g        |  |
|     | 1 Ogórek kiszony                                    |  |
|     | 2 Jabłka                                            |  |
|     | 3 Cebula                                            |  |
|     | 4 Olej                                              |  |
|     | 5 Natka pietruszki                                  |  |
|     | 6 Cukier                                            |  |
| 90  | Surówka z pomidora z cebulą 100 g                   |  |
|     | 1 Pomidor                                           |  |
|     | 2 Olej                                              |  |
|     | 3 Cebula                                            |  |
|     | 4 Koper                                             |  |
|     | 5 Sól                                               |  |
| 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 tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)               |  |
|     | 1 Szynka tostowa z kurcząt<br>Drobimex(1-GLU)       |  |
| 96  | Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)               |  |
|     | 1 Szynka z piersi kurczaka<br>Szuster(1-GLU)        |  |
| 97  | Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) |  |
|     | 1 Szynka z zalewy Szuster(1-GLU,<br>6-SOJ, 10-GOR)  |  |
| 98  | Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)          |  |
|     | 1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU,<br>6-SOJ, 10-GOR)   |  |
| 99  | Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)                       |  |
|     | 1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)                              |  |
|     | 2 Ser cukierniczy president 11%<br>tł.(7-MLE)       |  |
|     | 3 Mięta                                             |  |
| 100 | Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE)        |  |
|     | 1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)                              |  |
|     | 2 Awokado pulpa                                     |  |
|     | 3 Rzodkiewka                                        |  |
|     | 4 Szczypiorek                                       |  |

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B

|     |                                                                                    |                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 101 | Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami 120 g                                        |                                     |
|     | 1                                                                                  | Udziec z kurczaka b/k, b/s          |
|     | 2                                                                                  | Jabłka                              |
|     | 3                                                                                  | Sól                                 |
|     | 4                                                                                  | Olej                                |
|     | 5                                                                                  | Przyprawa do mięsa                  |
| 102 | Wafle ryżowe 2 szt                                                                 |                                     |
|     | 1                                                                                  | Wafle ryżowe                        |
| 103 | Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)                                                |                                     |
|     | 1                                                                                  | Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)       |
| 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 | Zraz schabowy z szynką 120 g (1-GLU, 10-GOR)                                       |                                     |
|     | 1                                                                                  | Schab b/k                           |
|     | 2                                                                                  | Szynka konserwowa(1-GLU)            |
|     | 3                                                                                  | Cebula                              |
|     | 4                                                                                  | Ogórek kiszony                      |
|     | 5                                                                                  | Musztarda(10-GOR)                   |
|     | 6                                                                                  | Olej                                |
|     | 7                                                                                  | Mąka pszenna(1-GLU)                 |
|     | 8                                                                                  | Sól                                 |
|     | 9                                                                                  | Pieprz czarny mielony               |
| 107 | Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) |                                     |
|     | 1                                                                                  | Cukinia                             |
|     | 2                                                                                  | Włoszczyzna(9-SEL)                  |
|     | 3                                                                                  | Makaron muszelka(1-GLU)             |
|     | 4                                                                                  | Cukinia kostka mrożona              |
|     | 5                                                                                  | Marchewka kostka mrożona            |
|     | 6                                                                                  | Pomidory pelati                     |
|     | 7                                                                                  | Śmietana 18% tł.(7-MLE)             |
|     | 8                                                                                  | Ćwiartka z kurczaka                 |
|     | 9                                                                                  | Kucharek smak natury                |
|     | 10                                                                                 | Natka pietruszki                    |
|     | 11                                                                                 | Bazylia świeża(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) |
|     | 12                                                                                 | Sól                                 |
| 108 | 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

|     |                                                              |                            |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 109 | <b>Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>                |                            |
|     | 1                                                            | Ziemniaki                  |
|     | 2                                                            | Kalafior                   |
|     | 3                                                            | Włoszczyzna(9-SEL)         |
|     | 4                                                            | Śmietana 18% tł.(7-MLE)    |
|     | 5                                                            | Ćwiartka z kurczaka        |
|     | 6                                                            | Koper                      |
|     | 7                                                            | Kucharek smak natury       |
|     | 8                                                            | Natka pietruszki           |
|     | 9                                                            | Sól                        |
| 110 | <b>Zupa meksykańska z kaszą pęczak 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b> |                            |
|     | 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           |
| 111 | <b>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>           |                            |
|     | 1                                                            | Włoszczyzna(9-SEL)         |
|     | 2                                                            | Ogórek kiszony             |
|     | 3                                                            | Śmietana 18% tł.(7-MLE)    |
|     | 4                                                            | Ryż                        |
|     | 5                                                            | Ćwiartka z kurczaka        |
|     | 6                                                            | Koper                      |
|     | 7                                                            | Natka pietruszki           |
|     | 8                                                            | Kucharek smak natury       |
|     | 9                                                            | Cukier                     |
|     | 10                                                           | Sól                        |
| 112 | <b>Zupa pejszanka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>                  |                            |
|     | 1                                                            | Ziemniaki                  |
|     | 2                                                            | Kapusta biała              |
|     | 3                                                            | Pomidory pelati            |
|     | 4                                                            | Włoszczyzna(9-SEL)         |
|     | 5                                                            | Ćwiartka z kurczaka        |
|     | 6                                                            | Śmietana 18% tł.(7-MLE)    |
|     | 7                                                            | Kucharek smak natury       |
|     | 8                                                            | Natka pietruszki           |
|     | 9                                                            | Sól                        |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID**  
**Podstawowa Dzieci 1B**

|     |                                                                    |                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 113 | <b>Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>      |                         |
|     | 1                                                                  | Ziemniaki               |
|     | 2                                                                  | Por                     |
|     | 3                                                                  | Włoszczyzna(9-SEL)      |
|     | 4                                                                  | Śmietana 18% tł.(7-MLE) |
|     | 5                                                                  | Ser topiony(7-MLE)      |
|     | 6                                                                  | Ćwiartka z kurczaka     |
|     | 7                                                                  | Ser żółty wiórki(7-MLE) |
|     | 8                                                                  | Natka pietruszki        |
|     | 9                                                                  | Kucharek smak natury    |
|     | 10                                                                 | Sól                     |
| 114 | <b>Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b> |                         |
|     | 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        |