

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 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	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Czwartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
3	Bitka wieprzowa w paprykowym trio 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
5	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 kokosowy z wiśniami 180 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	2 Wiśnia mrożona	
	3 Herbatniki(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	4 Wiórki kokosowe	
	5 Cukier	
9	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
	2 Galaretka w proszku	
	3 Borówka amerykańska mrożona	
10	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
11	Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Panierka panko(1-GLU)	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Jaja(3-JAJ)	
	6 Przyprawa do kurczaka	
12	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)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
15	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
16	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
17	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
18	Jogurt pitny mango-banan 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt pitny mango banan Lublanka(7-MLE)
19	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
20	Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami i fetą 100 g (7-MLE)	
	1	Karkówka
	2	Suszone pomidory
	3	Ser feta(7-MLE)
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
21	Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
22	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
23	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
24	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 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)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
	3	Żurawina suszona
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	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
31	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
32	Koktajl szarlotka 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Jabłko
	2	Kefir kg(7-MLE)
	3	Płatki owsiane(1-GLU)
	4	Miód
	5	Rodzyunki
	6	Cynamon
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
34	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
35	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
36	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
37	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
38	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
39	Mizeria z ogórków kiszonych 150 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Ogórek kiszony
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Koper
	5	Musztarda(10-GOR)
40	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

41	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
42	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
43	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
44	Pancakes 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pancakes(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
45	Papryka 30 g	
	1	Papryka
46	Papryka faszerowana mięsem 300 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Ryż
	4	Cebula
	5	Papryka wydrylowana
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Pieprz czarny mielony
47	Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Seler konserwowy(9-SEL)
	3	Cebula
	4	Ogórek kiszony
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Szczypiorek
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
48	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
49	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
50	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
51	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
53	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
54	Precel bez mleka i jaja 1 szt (1-GLU)	
	1	Precel mrożony(1-GLU)
55	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

56	Ratatouille 250 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Cukinia
	3	Papryka
	4	Papryka mrożona
	5	Marchewka mini
	6	Olej
	7	Cebula
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Tymianek
	11	Ziola prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona
57	Rogalik maślany 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Rogal maślany mini(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
58	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
59	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
60	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
61	Sałata 10 g	
	1	Sałata
62	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
63	Salatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(9-SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłko
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jaja(3-JAJ)
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

64	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ogórek zielony
	3	Papryka
	4	Kukurydza konserwowa
	5	Groszek konserwowy
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Makaron muszelka(1-GLU)
	8	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	9	Musztarda(10-GOR)
	10	Szczypiorek
	11	Sól
65	Salatka owocowa (kiwi, ananas, winogrona, banan) 200 g	
	1	Winogrona
	2	Ananas
	3	Banan
	4	Kiwi
66	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
67	Salatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 100 g (3-JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ryż
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Żurawina suszona
	7	Koper
	8	Sól
68	Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
69	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
70	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)
71	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
72	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

73	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
74	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
75	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Pomidor
76	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Skyr naturalny(7-MLE)
77	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Olej
	6	Śliwki suszone
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
	10	Czosnek świeży
78	Sos chrzanowy 60 g (1-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 (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
80	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
81	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

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 (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Zióła prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	
84	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	1 Cukinia	
	2 Marchewka	
	3 Jabłka	
	4 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	5 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	6 Cukier	
	7 Natka pietruszki	
	8 Kwasek cytrynowy	
	9 Sól	
85	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1 Kapusta biała	
	2 Ogórek kiszony	
	3 Marchewka	
	4 Groszek konserwowy	
	5 Cebula	
	6 Olej	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Sól	
86	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (3-JAJ)	
	1 Kapusta czerwona	
	2 Jabłka	
	3 Majonez(3-JAJ)	
	4 Cebula	
	5 Olej	
	6 Cukier	
	7 Sól	
87	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1 Pomidor	
	2 Ogórek zielony	
	3 Cebula	
	4 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

88	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
89	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
90	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
91	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
92	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
93	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
94	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
95	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
96	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
97	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
98	Śliwki 130 g	
	1	Śliwki
99	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
100	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
101	Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłko
	3	Majeranek
	4	Sól
	5	Olej
102	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)
103	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

104	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
105	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
106	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWŁ, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(8-OWŁ)
	7	Włoszczyzna(9-SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
107	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kiełbasa 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
108	Zupa grochowa 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kiełbasa podwawelska(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

109	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
110	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Ziele angielskie
	9	Liść laurowy
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
111	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż brązowy
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
112	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (9-SEL, 13-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