

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Bitka wieprzowa w paprykowym trio 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Papryka mrożona	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Olej	
	5 Sól	
3	Boleczka 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)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
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 z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
	2 Borówka amerykańska mrożona	
	3 Galaretka w proszku	
9	Drożdżówka z budyniem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
	1 Drożdżówka z budyniem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
10	Fasolka gotowana 100 g	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
11	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
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)	
13	Gulasz wieprzowy z szynki 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Szynka b/k	
	2 Pieczarki mrożone	
	3 Papryka mrożona	
	4 Włoszczyzna(9-SEL)	
	5 Mąka pszenna(1-GLU)	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Sól	
	9 Pieprz ziółowy	
	10 Przyprawa do mięsa	
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	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
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
18	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(7-MLE)
19	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)
20	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Płatki migdałowe(5-OZI, 8-OWL)
21	Jogurt pitny mango-banan 1 szt (7-MLE)	
	1	Jogurt pitny mango banan Lublanka(7-MLE)
22	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Wiśnia mrożona
	3	Musli crunchy z czekoladą(1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)
23	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
24	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
25	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
26	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
28	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

29	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
30	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
31	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Suszone pomidory
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
	7	Czosnek świeży
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Banan
	3	Mandarynka w puszcze
34	Koktajl szarlotka 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Jabłka
	2	Kefir kg(7-MLE)
	3	Płatki owsiane(1-GLU)
	4	Miód
	5	Rodzynki
	6	Cynamon
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	Jajka(3-JAJ)
37	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
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 spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
41	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
42	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

43	Melon miodowy 150 g	
	1 Melon miodowy	
44	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
45	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
46	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
47	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
48	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1 Pałki z kurczaka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(10-GOR)	
	4 Sól	
49	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
50	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Jabłka	
	3 Pestki słonecznika	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Koper	
	6 Sól	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Jaja(3-JAJ)	
51	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	
52	Paszтет produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Podgardle	
	3 Łata wołowa	
	4 Karkówka	
	5 Włoszczyzna(9-SEL)	
	6 Wątróbka drobiowa	
	7 Bułka tarta(1-GLU)	
	8 Cebula	
	9 Olej	
	10 Gałka muszkatołowa	
	11 Sól	
	12 Pieprz czarny mielony	
	13 Jaja(3-JAJ)	
53	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)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

54	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
55	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
56	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
57	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
58	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
61	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
62	Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Kasza manna(1-GLU)
	4	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	5	Olej
	6	Sól
	7	Pieprz cytrynowy
	8	Jaja(3-JAJ)
63	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
64	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
65	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
66	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
67	Salata 10 g	
	1	Salata
68	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

69	Salata ze śmietaną 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
70	Salatka owocowa 200 g	
	1	Winogrona
	2	Ananas konserwowy
	3	Melon Kantalupe
	4	Kiwi
71	Salatka szwajcarska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Ogórek kiszony
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
72	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
73	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
74	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
75	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
76	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Śliwki suszone
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
	9	Czosnek świeży
77	Sos boloński drobiowy 150 g (9-SEL)	
	1	Gulaszowe z indyka
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Olej
	5	Pomidory pelati
	6	Cebula
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
78	Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
80	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
81	Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Olej
	4	Koper
	5	Cytryna
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Pieprz cytrynow
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	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
84	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (3-JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłko
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
85	Surówka z kapusty czerwonej, jabłko i słonecznika 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Pestki słonecznika
	6	Cukier
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

86	Surówka z kapusty kiszanej 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
88	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
	4	Koper
89	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
90	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
91	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
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	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
98	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
99	Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

100	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
101	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
102	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
103	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
104	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
105	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

106	Zupa koperkowo-ogórkowa z makaronem orzo 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek zielony
	3	Makaron orzo(1-GLU)
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
107	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
108	Zupa pejszanka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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
109	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
110	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Kasza bulgur(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

111	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