

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 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	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, MWP, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(GLU)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Boczek wędzony(MWP)	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
4	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	8 Margaryna 80% tł.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Koper	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
5	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
6	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Budyń(MLE, GLU)	
	3 Cukier	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
8	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(GLU)	
9	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	
	1 Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	2 Banan	
	3 Kakao	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

10	Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB)	
	1	Dorsz(RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Bazylia
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
	9	Cytryna
	10	Jajka(JAJ)
11	Drożdżówka z serem 1 szt	
	1	Drożdżówka z serem
12	Dżem szt 1 szt	
	1	Dżem porcjowany
13	Fasolka gotowana 100 g	
	1	Fasolka szparagowa zielona
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
14	Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g (GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Sezam ziarna(SEZ)
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Jajka(JAJ)
15	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
16	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
17	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Szczypiorek
18	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
19	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
22	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

23	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
24	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
25	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
26	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
27	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
28	Kisiel 200 ml	
	1	Kisiel
	2	Cukier
29	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
30	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
31	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
32	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
33	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
34	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
35	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
36	Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Cebula
	4	Pieczarka świeża
	5	Olej
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
37	Melon Kantalupe 100 g	
	1	Melon Kantalupe
38	Mini muffiny 2 szt	
	1	Mini muffiny

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

39	Mizeria z koperkiem 100 g (MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Koper
	4	Sól
40	Morele 2 szt	
	1	Morele
41	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
42	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
43	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
44	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
45	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny
46	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
47	Papryka 30 g	
	1	Papryka
48	Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Makrela wędzona(RYB)
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
49	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
50	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
51	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
53	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
54	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

55	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(<i>GLU</i>)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(<i>SEL</i>)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
56	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
57	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
58	Salata 10 g	
	1	Salata
59	Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(<i>GLU</i>)
	4	Ser żółty wiórki 22,90% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Majonez(<i>JAJ</i>)
	6	Koper
	7	Sól
60	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1	Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui
61	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
62	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty 22,90% tł.(<i>MLE</i>)
63	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper
64	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Szczypiorek

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

65	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 50 g	
	1	Fasola biała
	2	Jablka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Olej
	6	Śliwki suszone
	7	Majeranek
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Majeranek
	11	Czosnek świeży
66	Sos boloński wieprzowy 200 g (MLE, GLU, SEL)	
	1	Karkówka
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Ser żółty wiórki 22,90% t.(MLE)
	8	Olej
	9	Zioła prowansalskie
	10	Sól
67	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
68	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
69	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
70	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

71	Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
72	Surówka z kapusty kiszzonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Olej
	3	Koper
73	Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 80 g	
	1	Kapusta biała
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ogórek kiszony
	4	Olej
	5	Koper
	6	Sól
74	Surówka z pietruszki z brzoskwinią 100 g (MLE)	
	1	Pietruszka
	2	Brzoskwinie konserwowe
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	4	Cukier
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
75	Surówka z salaty i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Salata
	3	Olej
	4	Cebula
	5	Sól
76	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
77	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
78	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
79	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
80	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
81	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
82	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

83	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Szczypiorek
84	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
85	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
86	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
87	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
88	Zupa minestrone z łazankami 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	4	Cukinia plastry mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Kapusta biała
	7	Marchewka kostka mrożona
	8	Fasolka szparagowa zielona
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Fasola biała
	11	Groszek mrożony
	12	Masło roślinne 80% t.
	13	Natka pietruszki
	14	Liść laurowy
	15	Sól
	16	Czosnek świeży
	17	Pieprz czarny mielony

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: imid podstawowa dzieci 1B

89	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
90	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	lubczyk
	10	Cząber
91	Zupa z młodej kapusty 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Cebula
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Cukier
	10	Olej
	11	Sól
92	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek