

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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	<b>Bitka z kurczaka 70 g (GLU)</b>	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	<b>Buraczki 120 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
4	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
5	<b>Chleb razowy 50 g (GLU)</b>	
	1 Chleb razowy(GLU)	
6	<b>Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)</b>	
	1 Banan	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	3 Kakao	
7	<b>Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
8	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	<b>Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 80 g (MLE)</b>	
	1 Filet z indyka	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	4 Olej	
	5 Sól	
10	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
12	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłko	
13	<b>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)</b>	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Szczypiorek	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

14	<b>Jogurt naturalny 1 szt (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
15	<b>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)</b>	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
16	<b>Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 150 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Chipsy bananowe
	3	Żurawina suszona
	4	Orzechy nerkowca
17	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	<b>Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR)</b>	
	1	Karkówka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
19	<b>Kasza gryczana biała 140 g</b>	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
20	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
21	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
22	<b>Kasza pęczak 220 g (GLU)</b>	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
23	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
24	<b>Kaziuk 40 g</b>	
	1	Kaziuk (JBB)
25	<b>Kisiel z wiśniami 200 ml</b>	
	1	Kisiel
	2	Cukier
	3	Wiśnia mrożona
26	<b>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
27	<b>Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g</b>	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Brzoskwinie mrożona kostka
	4	Jabłko prażone
	5	Marchewka kostka mrożona
28	<b>Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

29	<b>Koktajl sernikowy z malinami 200 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Malina mrożona
	4	Cukier
	5	Wiórki kokosowe
	6	Mięta
30	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
31	<b>Kompot rabarbarowy 250 ml</b>	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
32	<b>Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g ( GLU, JAJ)</b>	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Ziół prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jajka(JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony
33	<b>Krucze ciastka 60 g ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
34	<b>Makaron kokardki 140 g ( GLU)</b>	
	1	Makaron kokardki(GLU)
35	<b>Masło 10 g ( MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
36	<b>Mizeria 100 g ( MLE)</b>	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Sól
37	<b>Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 100 ml ( MLE)</b>	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
	4	Płatki migdałowe
38	<b>Nektarynka 1 szt</b>	
	1	Nektarynka
39	<b>Ogórek 30 g</b>	
	1	Ogórek zielony
40	<b>Ogórek kiszony 30 g</b>	
	1	Ogórek kiszony
41	<b>Palki z kurczaka pieczone 2 szt</b>	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
42	<b>Papryka 30 g</b>	
	1	Papryka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

43	<b>Papryka faszerowana mięsem 300 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Cebula
	5	Papryka wydrylowana
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Jaja(JAJ)
	9	Pieprz czarny mielony
44	<b>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 100 g ( MLE, JAJ)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jabłka
	3	Pestki słonecznika
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Jaja(JAJ)
45	<b>Pierś z kurnej półki 50 g ( GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
46	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
47	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
48	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
49	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
50	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
51	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
52	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
53	<b>Pyzdra szynkowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

54	<b>Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)</b>	
	1	Makaron nitki (GLU)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler (SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
55	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
56	<b>Ryż na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł. (MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
57	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
58	Sałata 10 g	
	1	Sałata
59	<b>Sałata ze śmietaną 80 g (MLE)</b>	
	1	Sałata
	2	Śmietana 18% tł. (MLE)
	3	Sól
60	<b>Sałátka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ)</b>	
	1	Filet z kurczaka
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ryż
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez (JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
61	<b>Sałátka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 100 g (JAJ)</b>	
	1	Kurczak wędzony
	2	Ryż
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez (JAJ)
	6	Żurawina suszona
	7	Koper
	8	Sól
62	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
63	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

64	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1 Ser mozzarella kulki mini	
65	<b>Ser żółty 40 g (MLE)</b>	
	1 Ser żółty 22,90% tł.(MLE)	
66	<b>Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)</b>	
	1 Serek homogenizowany szt.(MLE)	
67	<b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)</b>	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	2 Pomidor	
68	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
69	Skyr naturalny 1 szt	
	1 Skyr owocowy	
70	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1 Sok jabłkowy bez cukru	
71	<b>Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Margaryna 80% tł.	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
	7 Pieprz ziółowy	
	8 Sól	
72	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)</b>	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	3 Masło 83% tł.(MLE)	
	4 Olej	
	5 Zioła prowansalskie	
	6 Liść laurowy	
	7 Pieprz ziółowy	
	8 Ziele angielskie	
	9 Sól	
73	<b>Sos pieczeniowy 60 g (GLU)</b>	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Cebula	
	3 Olej	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Pieprz czarny mielony	
	7 Sól	
74	<b>Sos pietruszkowy 60 g (GLU)</b>	
	1 Pietruszka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Olej	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

75	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
76	<b>Sos ziolowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
77	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
78	Surówka z kapusty kiszzonej młodej 100 g	
	1	Kapusta kiszona młoda
	2	Olej
	3	Koper
79	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
80	Surówka z ogórka i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Ogórek zielony
	3	Cebula
81	Surówka z pomidora b/cebuli 80 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Sól
82	<b>Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)</b>	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

83	Surówka z salaty i pomidora 100 g	
	1	Pomidor
	2	Salata
	3	Olej
	4	Cebula
	5	Sól
84	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
85	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nipol
86	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
87	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster
88	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
89	Śliwki 130 g	
	1	Śliwki
90	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem
91	<b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Rzodkiewka
	3	Szczypiorek
92	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
93	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
94	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
95	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
96	<b>Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

97	<b>Zupa kapuśniak 400 ml ( MWP, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony(MWP)
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Olej
	10	Sól
98	<b>Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml ( GLU, JAJ, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
99	<b>Zupa ogórkowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
100	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
101	<b>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(SEL)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

102	<b>Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 400 ml ( MLE, GLU, SEL )</b>	
	1	Szczaw konserwowy
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kasza pęczak(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
103	<b>Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( MLE, GLU, MWP, SEL )</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Kielbasa podwawelska(GLU)
	6	Chrzan
	7	Boczek wędzony(MWP)
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól