

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

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)</b>	
	1 Biszkopty(GLU, JAJ)	
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>Dorsz w płatkach kukurydzianych 120 g (JAJ, RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Płatki kukurydziane	
	4 Sól	
	5 Jaja(JAJ)	
7	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
8	<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	
9	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
10	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
12	<b>Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1 Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)	
13	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
14	<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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

15	<b>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)</b>	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
16	<b>Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Płatki migdałowe
17	<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
18	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
19	<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
20	<b>Kasza gryczana biała 140 g</b>	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
21	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
22	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
23	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
24	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
25	<b>Kaziuk 40 g</b>	
	1	Kaziuk (JBB)
26	<b>Kisiel z wiśniami 200 ml</b>	
	1	Kisiel
	2	Cukier
	3	Wiśnia mrożona
27	<b>Kiwi 1 szt</b>	
	1	Kiwi
28	<b>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
29	<b>Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy 200 g</b>	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Brzoskwinie mrożona kostka
	4	Jabłko prażone
	5	Marchewka kostka mrożona

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

30	<b>Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g ( MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier
31	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	<b>Kompot rabarbarowy 250 ml</b>	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
33	<b>Makaron kokardki 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron kokardki(GLU)
34	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
35	<b>Mizeria 100 g (MLE)</b>	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Sól
36	<b>Mus borówkowy z jogurtem 200 ml ( MLE)</b>	
	1	Borówka amerykańska mrożona
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Cukier
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>Ogórek 30 g</b>	
	1	Ogórek zielony
39	<b>Ogórek kiszony 30 g</b>	
	1	Ogórek kiszony
40	<b>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( GOR)</b>	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
41	<b>Papryka 30 g</b>	
	1	Papryka
42	<b>Papryka faszerowana mięsem 300 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Cebula
	5	Papryka wydrylowana
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Jaja(JAJ)
	9	Pieprz czarny mielony

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

43	<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)
44	<b>Pierś z kurnej półki 50 g ( GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
45	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
46	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
47	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
48	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
49	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
50	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
51	<b>Pyzdra szynkowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
52	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
53	<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
54	<b>Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 120 g ( GLU)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Mięso wołowe mielone
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Bułka tarta(GLU)
	6	Sól
	7	Zioła prowansalskie
	8	Pieprz czarny mielony

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

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	Salata 10 g	
	1 Salata	
59	<b>Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)</b>	
	1 Salatka jarzynowa(SEL)	
	2 Ogórek kiszony	
	3 Jabłka	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Jaja(JAJ)	
	6 Sól	
60	<b>Salatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 100 g ( JAJ, RYB)</b>	
	1 Tuńczyk(RYB)	
	2 Kukurydza konserwowa	
	3 Fasola czerwona konserwowa	
	4 Ogórek kiszony	
	5 Majonez(JAJ)	
	6 Koper	
	7 Jaja(JAJ)	
61	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
62	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g	
	1 Schab b/k	
	2 Pesto bazyliowe	
	3 Kucharek smak natury	
	4 Majeranek	
63	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1 Ser mozzarella kulki mini	
64	<b>Ser żółty 40 g (MLE)</b>	
	1 Ser żółty 22,90% tł.(MLE)	
65	<b>Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)</b>	
	1 Serek homogenizowany szt.(MLE)	
66	<b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)</b>	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	2 Pomidor	
67	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
68	Skyr naturalny 1 szt	
	1 Skyr owocowy	
69	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1 Sok jabłkowy bez cukru	

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

70	<b>Sos chrzanowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
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
75	<b>Sos z pomidorów pelati 60 g</b>	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziółowy
	7	Bazylia
	8	Sól

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

76	<b>Sos ziołowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
77	<b>Surówka czerwony collesław 100 g (JAJ)</b>	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
78	<b>Surówka wielowarzywna 100 g</b>	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
79	<b>Surówka z kalarepy 120 g (JAJ)</b>	
	1	Kalarepa
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
80	<b>Surówka z kapusty kiszonej 100 g</b>	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
81	<b>Surówka z marchwi i jabłka 100 g</b>	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
82	<b>Surówka z marchwii z chrzanem 100 g</b>	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
83	<b>Surówka z pomidora b/cebuli 80 g</b>	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Sól

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

84	<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%tt.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
85	<b>Szynka bankietowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
86	<b>Szynka od szwagra 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus 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	<b>Twarożek z oliwkami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tt.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
91	<b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tt.(MLE)
	2	Rzodkiewka
	3	Szczypiorek
92	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziki z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
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% tt.
	4	Sól
	5	Koper



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

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
97	<b>Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
98	<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
99	<b>Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Ser topiony 27% tł.(MLE)
	2	Makaron świderki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
100	<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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 dla diety: IMID  
Podstawowa Dzieci 1B**

101	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
102	<b>Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Kasza pęczak(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
103	<b>Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml ( MLE, MWP, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Włoszczyzna(SEL)
	6	Boczek wędzony(MWP)
	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
104	<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