

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Cukier	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Sól	
2	Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Pieprz ziołowy	
	5 Sól	
	6 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Buleczka alpejska mini 1 szt (GLU)	
	1 Bułka alpejska mini(GLU)	
6	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
8	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(GLU)	
9	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)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

10	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
11	Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (MLE, GLU)	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Fasolka szparagowa żółta	
	3 Bułka tarta(GLU)	
	4 Masło 83% tł.(MLE)	
	5 Sól	
12	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
13	Galaretka z truskawkami 150 ml	
	1 Galaretka w proszku	
	2 Truskawki mrożone	
	3 Cukier	
14	Grahamka mini 1 szt (GLU)	
	1 Grahamka mini(GLU)	
15	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
16	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Pieczarki mrożone	
	3 Papryka mrożona	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Sól	
	9 Pieprz ziółowy	
	10 Przyprawa do mięsa	
17	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
18	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (OZI, SEZ, ŁUB)	
	1 Hummus z suszonymi pomidorami(OZI, SEZ, ŁUB)	
19	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłko	
20	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Szczypiorek	
21	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
22	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
23	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Malina mrożona	
	3 Musli crunchy z czekoladą(MLE, GLU, OZI, OWŁ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

24	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g (MLE, GLU)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Płatki owsiane(GLU)
	4	Chipsy kokosowe
25	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
26	Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Konfitura z żurawiny
	3	Ocet winny
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Cebula czerwona
	6	Cukier
	7	Mąka kukurydziana
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
27	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
28	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
29	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
30	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
31	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
32	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
33	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
34	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
35	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango
36	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
37	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

38	Kotlet schabowy 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
39	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
40	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
41	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
42	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
43	Maślanka 1 szt (MLE)	
	1	Maślanka szt(MLE)
44	Melon Kantalupe 100 g	
	1	Melon Kantalupe
45	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
46	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
47	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
48	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
49	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
50	Papryka 30 g	
	1	Papryka
51	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
52	Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Pestki słonecznika
	4	Papryka mrożona
	5	Olej
	6	Sól
	7	Czosnek świeży
	8	Kmin rzymski
	9	Pieprz czarny mielony
53	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

54	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
55	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
56	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
57	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
58	Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Sól
	4	Jajka(JAJ)
59	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka schabowa
60	Rogalik maślany 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Rogal maślany mini(MLE, GLU, JAJ)
61	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	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
62	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
63	Sałata 10 g	
	1	Sałata
64	Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(GLU)
	4	Ser żółty wiórki 22,90% tł.(MLE)
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

65	Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(GOR)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
66	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
67	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziółowy
	9	Przyprawa do mięsa
68	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
69	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty 22,90% tł.(MLE)
70	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
71	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
72	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
73	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
74	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% tł.(MLE)
	8	Olej
	9	Zioła prowansalskie
	10	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

75	Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
76	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
77	Sos słodko kwaśny 100 g	
	1	Ananas konserwowy
	2	Papryka mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Passata pomidorowa
	5	Olej
	6	Kecup
	7	Mąka ziemniaczana
	8	Miód
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
	11	Kwasek cytrynowy
78	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 ziołowy
	7	Bazylia
	8	Sól
79	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziela prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

80	Stripsy z kurczaka w sezamie 70 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sezam ziarna(SEZ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	6	Bułka tarta(GLU)
	7	Sól
	8	Jajka(JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki 22,90% tł.(MLE)
81	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
82	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
83	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
84	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
85	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
86	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
87	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
88	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
89	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
90	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
91	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

92	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
93	Twarożek z papryką 40 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Papryka
	3	Papryka mielona
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
94	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
95	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
96	Wafle z ciecierzycy 1 szt	
	1	Wafle z ciecierzycy
97	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
98	Zupa grochowa 400 ml (GLU, MWP, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony(MWP)
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
99	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
100	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: IMID
Podstawowa Dzieci 1B**

101	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
102	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
103	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
	8	Jajka(JAJ)
104	Zupa zacierkowa z dynią 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
105	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL)	
	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