

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	<b>Bułeczka alpejska mini 1 szt (GLU)</b>	
	1 Bułka alpejska mini(GLU)	
4	<b>Carpaccio z buraczków 120 g ( OWŁ, SEZ)</b>	
	1 Buraki obrane	
	2 Miód	
	3 Orzechy włoskie(OWŁ)	
	4 Sezam ziarna(SEZ)	
	5 Ocet winny	
	6 Sól	
5	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
6	<b>Chleb razowy 50 g (GLU)</b>	
	1 Chleb razowy(GLU)	
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>Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 120 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Kapusta biała	
	3 Pomidory pelati	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ryż	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Marchewka	
	9 Sól	
	10 Pieprz czarny mielony	
	11 Jaja(JAJ)	
10	<b>Grahamka mini 1 szt (GLU)</b>	
	1 Grahamka mini(GLU)	
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
13	<b>Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1 Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

14	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pasta tahini
	3	Suszone pomidory
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
15	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
16	<b>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt ( JAJ)</b>	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
17	<b>Jogurt naturalny 1 szt (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
18	<b>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)</b>	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
19	<b>Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g ( MLE, OZI, OWŁ)</b>	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Płatki migdałowe(OZI, OWŁ)
20	<b>Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Czekoladowe kwiatki(MLE, GLU)
21	<b>Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 150 g ( MLE, OZI, OWŁ)</b>	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Chipsy bananowe
	3	Żurawina suszona
	4	Orzechy nerkowca(OZI, OWŁ)
22	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	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
24	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
25	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

26	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
27	<b>Kaziuk 40 g (GLU)</b>	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
28	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
29	<b>Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Sól
	4	Oregano
	5	Ziola prowansalskie
	6	Majeranek
	7	Jaja(JAJ)
30	<b>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
31	Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy 200 g	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Brzoskwinie mrożona kostka
	4	Jabłko prażone
	5	Marchewka kostka mrożona
32	<b>Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
33	<b>Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% t.(MLE)
	2	Mleko 3,2% t.(MLE)
	3	Malina mrożona
	4	Cukier
	5	Wiórki kokosowe
	6	Mięta
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
35	<b>Makaron świderki 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
36	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
37	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% t.(MLE)
38	<b>Mini sucharki pelnoziarniste 20 g (GLU)</b>	
	1	Mini sucharki(GLU)
39	<b>Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 100 ml (MLE, OZI, OWŁ)</b>	
	1	Jogurt grecki litr 10%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
	4	Płatki migdałowe(OZI, OWŁ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

40	<b>Naleśniki z serem II 2 szt ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
41	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
42	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
43	Papryka 30 g	
	1	Papryka
44	<b>Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( JAJ)</b>	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
45	<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)
46	<b>Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g ( MLE, JAJ)</b>	
	1	Kurczak wędzony
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(JAJ)
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
47	<b>Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g ( GLU, JAJ)</b>	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
48	<b>Pierś z kurnej półki 50 g ( GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
49	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
50	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
51	<b>Polędwica z piersi indyka 40 g ( GLU)</b>	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
52	<b>Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g</b>	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

53	Pomarańcza 1 szt	
	1 Pomarańcza szt	
54	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
55	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	
56	<b>Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110 g ( SEL)</b>	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Papryka mrożona	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Pieprz czarny mielony	
	6 Sól	
57	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1 Pyzdra szynkowa	
58	Rzodkiewka 15 g	
	1 Rzodkiewka	
59	Salata 10 g	
	1 Salata	
60	<b>Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1 Kalafior	
	2 Kukurydza konserwowa	
	3 Szynka konserwowa(GLU)	
	4 Ser żółty wiórki(MLE)	
	5 Majonez(JAJ)	
	6 Koper	
	7 Sól	
61	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1 Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui	
62	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
63	<b>Ser mozzarella kulki mini 40 g ( MLE)</b>	
	1 Ser mozzarella kulki mini(MLE)	
64	<b>Ser żółty 40 g ( MLE)</b>	
	1 Ser żółty(MLE)	
65	<b>Serek homogenizowany szt. 1 szt ( MLE)</b>	
	1 Serek homogenizowany szt.(MLE)	
66	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
67	<b>Skyr naturalny 1 szt ( MLE)</b>	
	1 Skyr naturalny(MLE)	
68	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1 Sok jabłkowy bez cukru	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

69	<b>Sos boloński wieprzowy 200 g ( MLE, GLU, SEL )</b>	
	1	Karkówka
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Ser żółty wiórki(MLE)
	8	Olej
	9	Zioła prowansalskie
	10	Sól
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 ziołowy
	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 ziołowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
73	<b>Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( MLE )</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona
74	<b>Sos musztardowy 60 g ( GLU, GOR )</b>	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	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 ziołowy
	7	Bazylia
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 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	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
78	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
79	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
80	<b>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)</b>	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
81	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
82	Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
83	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

84	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nikpol	
85	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( GLU)</b>	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)	
86	<b>Szynka z indyka 40 g ( GLU)</b>	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(GLU)	
87	<b>Szynka z piersi kurczaka 40 g ( GLU)</b>	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)	
88	<b>Szynkowa extra 40 g ( GLU)</b>	
	1 Szynkowa extra Szuster(GLU)	
89	<b>Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g ( MLE)</b>	
	1 Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)	
90	<b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Rzodkiewka	
	3 Szczypiorek	
91	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1 Udziec z kurczaka z/k	
	2 Olej	
	3 Przyprawa do kurczaka	
	4 Sól	
92	Wafle ryżowe 2 szt	
	1 Wafle ryżowe	
93	<b>Zacierka na mleku 350 ml ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Zacierka(GLU, JAJ)	
	3 Cukier	
	4 Sól	
94	Ziemniaki 60 g	
	1 Ziemniaki obierane	
	2 Ziemniaki	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
95	<b>Zraz schabowy z szynką 120 g ( GLU, GOR)</b>	
	1 Schab b/k	
	2 Szynka konserwowa(GLU)	
	3 Cebula	
	4 Ogórek kiszony	
	5 Musztarda(GOR)	
	6 Olej	
	7 Mąka pszenna(GLU)	
	8 Sól	
	9 Pieprz czarny mielony	
96	<b>Zupa brokułowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1 Ziemniaki	
	2 Brokuły mrożone	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

97	<b>Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml ( OWŁ, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
98	<b>Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Makaron łazanki(GLU)
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
99	<b>Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Ser topiony(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 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
101	<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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

102	<b>Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ser topiony(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Ser żółty wiórki(MLE)
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
103	<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
104	<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
105	<b>Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Włoszczyzna(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