

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Kapusta biała	
	6 Fasola biała	
	7 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	8 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	9 Cukier	
	10 Natka pietruszki	
	11 Kucharek smak natury	
	12 Sól	
2	Bukiet warzyw 3-skt. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skt.	
	2 Sól	
3	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
4	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(GLU)	
5	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	
	1 Banan	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	3 Kakao	
6	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)	
7	Drożdżówka z budyniem 1 szt	
	1 Drożdżówka z budyniem	
8	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	
9	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1 Hummus z suszonymi pomidorami	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

12	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
13	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Szczypiorek	
14	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)	
15	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
16	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Truskawka liofilizowana	
17	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Malina mrożona	
	3 Musli crunchy z czekoladą	
18	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	
19	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
20	Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g (GLU)	
	1 Kapusta biała	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Pomidory pelati	
	4 Mąka pszenna(GLU)	
	5 Olej	
	6 Cebula	
	7 Sól	
	8 Liść laurowy	
	9 Ziele angielskie	
21	Karkówka pieczona 100 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	
22	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1 Cebula	
	2 Ślönina	
	3 Kartacze z mięsem(GLU)	
	4 Olej	
	5 Sól	
23	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
24	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(GLU)	
	2 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

25	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
26	Kasza pęczak 220 g (GLU)	
	1	Kasza pęczak(GLU)
	2	Sól
27	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
28	Kisiel z jagodami 200 ml	
	1	Kisiel
	2	Cukier
	3	Jagoda mrożona
29	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
30	Koktajl jogurtowo wiśniowy 200 ml (MLE)	
	1	Wiśnia mrożona
	2	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
31	Koktajl mandarynkowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Banan
	3	Mandarynka w puszcze
32	Koktajl mango 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Pulpa mango
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
34	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
35	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
36	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
37	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
38	Maślanka 1 szt (MLE)	
	1	Maślanka szt(MLE)
39	Mini muffiny 2 szt	
	1	Mini muffiny

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

40	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
41	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
42	Papryka 30 g	
	1	Papryka
43	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
44	Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Makrela wędzona(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
45	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
46	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
47	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
48	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
49	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
50	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
51	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
52	Rogalik maślany 1 szt	
	1	Rogal maślany

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

53	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
54	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
55	Salata 10 g	
	1	Salata
56	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
57	Salatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
58	Schab z pieczoną dynią 160 g (GLU, SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	4	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
	9	Przyprawa do mięsa
59	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1	Ser mozzarella kulki mini
60	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty 22,90% tł.(<i>MLE</i>)
61	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper
62	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 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

63	Skyr naturalny 1 szt	
	1	Skyr owocowy
64	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziołowy
	8	Sól
65	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
66	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
67	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
68	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)
69	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

70	Surówka wielowarzynna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
71	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
72	Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 80 g	
	1	Kapusta biała
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Ogórek kiszony
	4	Olej
	5	Koper
	6	Sól
73	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
74	Surówka z pietruszki z brzoskwinia 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	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
76	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
77	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

78	Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Marchewka
	3	Seler(<i>SEL</i>)
	4	Pomidory pelati
	5	Pietruszka
	6	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
79	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(<i>GLU</i>)
80	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(<i>GLU</i>)
81	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
82	Śliwki 130 g	
	1	Śliwki
83	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(<i>MLE</i>)
	2	Ser cukierniczy president 11% t.(<i>MLE</i>)
	3	Mięta
84	Twarożek z papryką 40 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(<i>MLE</i>)
	2	Papryka
	3	Papryka mielona
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
85	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(<i>MLE</i>)
	2	Szczypiorek
86	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
87	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
88	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane
89	Wafle z ciecierzycy 1 szt	
	1	Wafle z ciecierzycy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

90	Wieprzowina po tokańsku 100 g (MLE, GLU)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki 22,90% tł.(MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
91	Winogrona 100 g	
	1	Winogrona
92	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
93	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
94	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
95	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
96	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

97	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
98	Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 400 ml (MLE, GLU, MWP, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Boczek wędzony(MWP)
	6	Kielbasa podwawelska(GLU)
	7	Śmietana 18% tł.(MLE)
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Koper
99	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