

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	
	1 Biszkopty(GLU, JAJ)	
3	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	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	
6	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(GLU)	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	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	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
11	Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	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)	
12	Gruszka 1 szt	
	1 Gruszka	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
15	Hummus 80 g	
	1	Hummus klasyczny
16	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
17	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
18	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
19	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Czekoladowe kwiatki
20	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 150 g (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Chipsy bananowe
	3	Żurawina suszona
	4	Orzechy nerkowca
21	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
22	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
23	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
24	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
25	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
26	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

27	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
28	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
29	Kaziuk 40 g	
	1	Kaziuk (JBB)
30	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
31	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
	1	Jabłka
	2	Kisiel
	3	Cukier
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
34	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Malina mrożona
	4	Cukier
	5	Wiórki kokosowe
	6	Mięta
35	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
36	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
37	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
38	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Ziela prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

39	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)
40	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
41	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
42	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% t.(MLE)
43	Medalion drobiowy (gotowany) z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
44	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
45	Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 100 ml (MLE)	
	1	Jogurt grecki litr 10%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
	4	Płatki migdałowe
46	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
47	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
48	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
49	Papryka 30 g	
	1	Papryka
50	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
51	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

52	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jabłka
	3	Pestki słonecznika
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Jaja(JAJ)
53	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ)	
	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
54	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
55	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
56	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
57	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
58	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
59	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
60	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
61	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
62	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

63	Rzodkiewka 15 g	
	1 Rzodkiewka	
64	Salata 10 g	
	1 Salata	
65	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1 Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui	
66	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	
67	Salatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 100 g (JAJ)	
	1 Kurczak wędzony	
	2 Ryż	
	3 Kukurydza konserwowa	
	4 Ananas konserwowy	
	5 Majonez(JAJ)	
	6 Żurawina suszona	
	7 Koper	
	8 Sól	
68	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
69	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1 Ser mozzarella kulki mini	
70	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1 Ser żółty 22,90% tł.(MLE)	
71	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
72	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1 Serek homogenizowany szt.(MLE)	
73	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
74	Skyr naturalny 1 szt	
	1 Skyr owocowy	
75	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 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

76	Sos chrzanowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
77	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 ziółowy
	8	Sól
78	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	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
79	Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
80	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
81	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
82	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 ziółowy
	7	Bazylia
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

83	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
84	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
85	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
86	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
87	Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
88	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
89	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
90	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
91	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
92	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
93	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster
94	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
95	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

96	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
97	Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłko
	3	Majeranek
	4	Sól
	5	Olej
98	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
99	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
100	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
101	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	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
102	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

103	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (SEL)	
	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
104	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
105	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
106	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	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
107	Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

108	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	Iubczyk
	10	Cząber
109	Zupa z cukini 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól