

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, GLU, SEL)</b>	
	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	<b>Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)</b>	
	1 Biszkopty(GLU, JAJ)	
3	<b>Brokuły 120 g</b>	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	<b>Brukselka 120 g</b>	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
5	<b>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g</b>	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	<b>Buleczka alpejska mini 1 szt</b>	
	1 Bulka alpejska mini	
7	<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	
8	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
9	<b>Chleb razowy 50 g (GLU)</b>	
	1 Chleb razowy(GLU)	
10	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
11	<b>Drożdżówka z budyniem 1 szt</b>	
	1 Drożdżówka z budyniem	
12	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Filet z indyka maślany 40 g	
	1   Filet z indyka maślany Łukosz	
14	<b>Filet z indyka w panierce panko 100 g ( JAJ)</b>	
	1   Filet z indyka	
	2   Panierka panko	
	3   Olej	
	4   Sól	
	5   Jaja(JAJ)	
	6   Przyprawa do kurczaka	
15	Galaretka z borówkami 150 ml	
	1   Galaretka w proszku	
	2   Borówka amerykańska mrożona	
	3   Cukier	
16	<b>Grahamka mini 1 szt ( GLU)</b>	
	1   Grahamka mini(GLU)	
17	Herbata z cukrem 250 ml	
	1   Cukier	
	2   Herbata ekspresowa	
18	<b>Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1   Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)	
19	Jabłko 1 szt	
	1   Jabłka	
20	<b>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt ( JAJ)</b>	
	1   Majonez(JAJ)	
	2   Jaja(JAJ)	
	3   Szczypiorek	
21	<b>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)</b>	
	1   Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)	
22	<b>Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g ( MLE)</b>	
	1   Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)	
	2   Banan	
	3   Płatki migdałowe	
23	<b>Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g ( MLE)</b>	
	1   Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2   Truskawka liofilizowana	
24	<b>Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g ( MLE)</b>	
	1   Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2   Malina mrożona	
	3   Musli crunchy z czekoladą	
25	<b>Kajzerka 1 szt (GLU)</b>	
	1   Kajzerka(GLU)	
26	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1   Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2   Cukier	
	3   Kakao	
27	Karkówka pieczona 100 g	
	1   Karkówka	
	2   Sól	
	3   Olej	
	4   Przyprawa do mięsa	
	5   Majeranek	
28	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1   Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2   Kasza jaglana	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

29	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
30	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
31	Kisiel z jagodami 200 ml	
	1	Kisiel
	2	Cukier
	3	Jagoda mrożona
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Brzoskwinie mrożona kostka
	4	Jabłko prażone
	5	Marchewka kostka mrożona
34	<b>Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier
35	<b>Koktajl mango 200 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Pulpa mango
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
37	Makaron orzo 140 g	
	1	Makaron orzo
	2	Olej
	3	Sól
38	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
39	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
40	<b>Mus borówkowy z jogurtem 200 ml (MLE)</b>	
	1	Borówka amerykańska mrożona
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Cukier
41	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
42	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
43	<b>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)</b>	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
44	Pancakes 1 szt	
	1	Pancakes

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

45	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
46	<b>Pasta drobiowo warzywna 100 g ( SEL)</b>	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Natka pietruszki	
	4 Olej	
	5 Pieprz cytrynow	
	6 Papryka wędzona	
47	<b>Pasta z tuńczyka 80 g ( MLE, JAJ, RYB)</b>	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Tuńczyk(RYB)	
	3 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Natka pietruszki	
	6 Jaja(JAJ)	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Sól	
48	<b>Pierogi ruskie II z okrasą 240 g ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1 Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)	
	2 Cebula	
	3 Sól	
	4 Ślönina	
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	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1 Polędwica z piersi indyka Łukosz	
52	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
53	Pyzdra schabowa 40 g	
	1 Pyzdra schabowa	
54	<b>Rosół z makaronem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1 Makaron nitki(GLU)	
	2 Czwartka 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 Iubczyk	
	13 Cząber	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

55	<b>Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 120 g ( GLU)</b>	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Mięso wołowe mielone
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Bułka tarta(GLU)
	6	Sól
	7	Ziola prowansalskie
	8	Pieprz czarny mielony
56	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
57	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
58	Sałata 10 g	
	1	Sałata
59	<b>Sałatka jarzynowa 100 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Sałatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
60	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
61	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
62	<b>Schab z pieczoną dynią 160 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
	9	Przyprawa do mięsa
63	<b>Ser żółty 40 g (MLE)</b>	
	1	Ser żółty 22,90% tł.(MLE)
64	<b>Serek homogenizowany szt. 1 szt ( MLE)</b>	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
65	<b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
66	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
67	Skyr naturalny 1 szt	
	1	Skyr owocowy
68	Sok owocowy bez cukru 1 szt	
	1	Sok jabłkowy bez cukru

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

69	<b>Sos chrzanowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
70	<b>Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Szpinak mielony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
71	<b>Sos majerankowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
72	<b>Sos słodko kwaśny 100 g</b>	
	1	Ananas konserwowy
	2	Papryka mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Passata pomidorowa
	5	Olej
	6	Keczap
	7	Mąka ziemniaczana
	8	Miód
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
	11	Kwasek cytrynowy
73	<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	Bazyliia
	8	Sól
74	<b>Sos ziółowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

75	<b>Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g ( JAJ)</b>	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jablka
	3	Majonez(JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
76	<b>Surówka z kapusty kiszzonej 100 g</b>	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jablka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
77	<b>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( JAJ)</b>	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jablka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
78	<b>Surówka z marchwi i jabłka 100 g</b>	
	1	Marchewka
	2	Jablka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
79	<b>Surówka z pietruszki z brzoskwinia 100 g ( MLE)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Brzoskwinie konserwowe
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	4	Cukier
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
80	<b>Szarlotka mascarpone 120 g ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Jabłko prażone
	2	Mascarpone
	3	Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)
	4	Cynamon
81	<b>Szynka bankietowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
82	<b>Szynka od szwagra 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
83	<b>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g</b>	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

84	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
85	<b>Szynka z indyka 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
86	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster
87	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
88	<b>Twarożek bazyliowy 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
89	<b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Rzodkiewka
	3	Szczypiorek
90	<b>Twarożek ze szczypiorkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Szczypiorek
91	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
92	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
93	<b>Zacierka na mleku 350 ml ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
94	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
95	<b>Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% t.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

96	<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
97	<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
98	<b>Zupa minestrone z łazankami 400 ml ( GLU, JAJ, SEL )</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	4	Cukinia plastry mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Kapusta biała
	7	Marchewka kostka mrożona
	8	Fasolka szparagowa zielona
	9	Ćwiartka z kurczaka
	10	Koncentrat pomidorowy
	11	Fasola biała
	12	Groszek mrożony
	13	Masło roślinne 80% tł.
	14	Natka pietruszki
	15	Liść laurowy
	16	Sól
	17	Czosnek świeży
	18	Pieprz czarny mielony
99	<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
100	<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 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: Imid  
Podstawowa Dzieci 1B**

101	<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