

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	
	1 Biszkopty(GLU, JAJ)	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Brukselka 120 g	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Buleczka alpejska mini 1 szt (GLU)	
	1 Bułka alpejska mini(GLU)	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
8	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy	
9	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(GLU)	
10	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
	1 Drożdżówka z budyniem(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
11	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
12	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
13	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
14	Galaretka z borówkami 150 ml	
	1 Galaretka w proszku	
	2 Borówka amerykańska mrożona	
	3 Cukier	
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

16	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
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
18	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
19	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawka liofilizowana
20	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)
21	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
22	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
23	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
25	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Kisiel(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
	2	Cukier
	3	Jagoda mrożona
26	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

27	Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Cebula
	5	Sól
	6	Papryka mielona
	7	Kmin rzymski
	8	Imbir mielony
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Natka pietruszki
	11	Czosnek świeży
	12	Jaja(JAJ)
28	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
29	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Jagoda mrożona
	3	Cukier
30	Koktajl mango 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Pulpa mango
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	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
33	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
34	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
35	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
36	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Cukier
	4	Sól
37	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% t.(MLE)
38	Maślanka 1 szt (MLE)	
	1	Maślanka szt(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

39	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	
	1	Borówka amerykańska mrożona
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Cukier
40	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
41	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
42	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(GOR)
	4	Sól
43	Pancakes 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pancakes(MLE, GLU, JAJ)
44	Papryka 30 g	
	1	Papryka
45	Pasta drobiowo warzywna 100 g (SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynow
	6	Papryka wędzona
46	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
47	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	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	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
49	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
50	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

51	Poledwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Poledwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
53	Pyszdra schabowa 40 g	
	1	Pyszdra schabowa
54	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
55	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
56	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
57	Sałata 10 g	
	1	Sałata
58	Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Sałatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
59	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
60	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
61	Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 120 g (MLE, GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Kapusta kiszona
	3	Pieczarki mrożone
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Boczek wędzony
	7	Kucharek smak natury
	8	Papryka wędzona
	9	Majeranek
	10	Mąka pszenna(GLU)
	11	Pieprz cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

62	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 ziolowy
	9	Przyprawa do mięsa
63	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
64	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
65	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
66	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
67	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
68	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
69	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
70	Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

71	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
72	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
73	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	Jaja(JAJ)
	9	Papryka mielona
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek świeży
	12	Ser żółty wiórki(MLE)
74	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
75	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Majonez(JAJ)
	4	Cebula
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
76	Surówka z kapusty kiszonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

77	Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 100 g (MLE)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	6	Cukier
	7	Sól
	8	Ocet winny
78	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
79	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
80	Szarlotka mascarpone 125 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Jabłko prażone
	2	Mascarpone(MLE)
	3	Herbatniki(MLE, GLU, JAJ)
	4	Wirki czekolada deserowa
	5	Cynamon
81	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
82	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
83	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
84	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
85	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
86	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
87	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
88	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

89	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Szczypiorek
90	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
91	Wafle z ciecierzycy 1 szt	
	1	Wafle z ciecierzycy
92	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
93	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
94	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Koper
	8	Sól
	9	Czosnek granulowany
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Ocet winny
	12	lubczyk
95	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% t.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
96	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Olej
	10	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

97	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
98	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
99	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Szczaw konserwowy
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kasza pęczak(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
100	Zupa z soczewicy czerwonej 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek