

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	
	1 Biszkopty(GLU, JAJ)	
2	Brukselka 120 g	
	1 Brukselka	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
3	Bułeczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
4	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
8	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)	
9	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
	1 Drożdżówka z budyniem(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	
10	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
11	Galaretka z truskawkami 150 ml	
	1 Galaretka w proszku	
	2 Truskawki mrożone	
	3 Cukier	
12	Gulasz drobiowy 170 g (GLU, SEL)	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Pieczarki mrożone	
	3 Papryka mrożona	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Cebula	
	7 Olej	
	8 Sól	
	9 Pieprz ziółowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
15	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
16	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% tł.(MLE)
17	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	
	1	Jogurt owocowy 1,6% tł.(MLE)
18	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawka liofilizowana
19	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)
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
22	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
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	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

26	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)
27	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
28	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 150 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Sok pomarańczowy
	3	Pulpa mango
29	Koktajl mango 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Pulpa mango
30	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
31	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
32	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Krucze ciastka(MLE, GLU, JAJ)
33	Makaron świderki kolorowy 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki kolorowy(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
34	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
35	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Cukier
	4	Sól
36	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% t.(MLE)
37	Maślanka 1 szt (MLE)	
	1	Maślanka szt(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

38	Melon Kantalupe 150 g	
	1 Melon Kantalupe	
39	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)	
40	Mizeria z ogórków kiszonych 150 g (MLE, JAJ, GOR)	
	1 Ogórek kiszony	
	2 Koper	
	3 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Musztarda(GOR)	
41	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
42	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
43	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)	
	1 Pałki z kurczaka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(GOR)	
	4 Sól	
44	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
45	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	
46	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	
47	Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Pierogi ruskie(MLE, GLU, JAJ)	
	2 Cebula	
	3 Sól	
	4 Słonina	
48	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	
49	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
50	Płatki żytnie na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki żytnie(GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

51	Połędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Połędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
52	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
53	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
54	Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(JAJ)
55	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka schabowa
56	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
57	Sałata 10 g	
	1	Sałata
58	Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Sałatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
59	Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Kukurydza konserwowa
	3	Szynka konserwowa(GLU)
	4	Ser żółty wiórki(MLE)
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
60	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
61	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 ziołowy
	9	Przyprawa do mięsa
62	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
63	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
64	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
65	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

66	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
67	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
68	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
69	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
70	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
71	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(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

72	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
73	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
74	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
75	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
76	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
77	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
78	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
79	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
80	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
81	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
82	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

83	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
84	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
85	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
86	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
87	Twarożek z papryką 40 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Papryka
	3	Papryka mielona
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
88	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
89	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
90	Wafle z ciecierzycy 1 szt	
	1	Wafle z ciecierzycy
91	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
92	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
93	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

94	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
95	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
96	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
97	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	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
98	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż brązowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Kwasek cytrynowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jądłospisów od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD
Podstawowa Dzieci 1B**

99	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek
100	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper