

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 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	Bitka schabowa 70 g (GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
3	Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Pieprz ziółowy	
	5 Sól	
	6 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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb razowy(GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
9	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
10	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

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	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
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 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
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 borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	
	1	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	2	Borówka amerykańska mrożona
	3	Chipsy bananowe
	4	Płatki migdałowe(OZI, OWŁ)
20	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE, GLU)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Malina mrożona
	3	Czekoladowe kwiatki(MLE, GLU)
21	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
22	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

23	Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(MLE, GLU, JAJ)
	4	Olej
	5	Sól
24	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
25	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
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	Kefir 1 szt (MLE)	
	1	Kefir szt. 2% tł.(MLE)
29	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
30	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Brzoskwinie mrożona kostka
	3	Cukier
31	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
32	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
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
34	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)
35	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka
36	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

37	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)	
	1	Mini sucharki(GLU)
38	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
39	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
40	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
41	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
42	Papryka 30 g	
	1	Papryka
43	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
44	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
45	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
46	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
47	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
48	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
49	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
50	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
51	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
52	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
53	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
54	Rogalik maślany 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Rogal maślany mini(MLE, GLU, JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

55	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
56	Sałata 10 g	
	1	Sałata
57	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
58	Sałatka 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(<i>MLE</i>)
	5	Majonez(<i>JAJ</i>)
	6	Koper
	7	Sól
59	Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	
	1	Mix owoców tropikalnych z sokiem z marakui
60	Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(<i>GLU</i>)
	2	Ziemniaki
	3	Ogórek kiszony
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Cebula czerwona
	6	Musztarda(<i>GOR</i>)
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	8	Szczypiorek
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
61	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
62	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
63	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ)	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe(<i>OZI, OWŁ, SEZ</i>)
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

64	Schab po tokańsku 100 g (MLE, GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki(MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
65	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty(MLE)
66	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
67	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	
	1	Serek homogenizowany szt.(MLE)
68	Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
69	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	
	1	Skyr naturalny(MLE)
70	Sos bazyliowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynow
71	Sos chrzanowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Chrzan
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
72	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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
73	Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Wiśnia mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

74	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
75	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
76	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	Bazylią
	8	Sól
77	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
78	Surówka czerwony collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól
79	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
80	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

81	Surówka z papryki z olejem 80 g	
	1	Ogórek zielony
	2	Papryka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
82	Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłko
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Majonez(JAJ)
	6	Cukier
	7	Sól
83	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
84	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
85	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
86	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
87	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
88	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
89	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
90	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)
91	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
92	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
93	Wafle ryżowe 2 szt	
	1	Wafle ryżowe
94	Wafle z ciecierzycy 1 szt	
	1	Wafle z ciecierzycy
95	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

96	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
97	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWŁ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
98	Zupa fasolowa 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasola biała
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
99	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
100	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Cukier
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Podstawowa Dzieci 1B**

101	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(<i>GLU</i>)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
102	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
	8	Jaja(<i>JAJ</i>)
103	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groszek mrożony
	3	Cebula
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	6	Boczek wędzony
	7	Marchew talarki mrożona
	8	Masło roślinne 80% tł.
	9	Natka pietruszki
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Sól
	12	Liść laurowy
	13	lubczyk
	14	Ziele angielskie
104	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(<i>GLU</i>)
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Kielbasa podwawelska(<i>GLU</i>)
	6	Chrzan
	7	Boczek wędzony
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól