

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	6 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	7 Cukier	
	8 Sól	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
2	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
6	Cukinia gotowana 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
10	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
11	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Sól	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(JAJ)
14	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
15	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
16	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% t.
	3	Sól
19	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza jaglana
20	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
21	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
22	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
23	Kaziuk 40 g	
	1	Kaziuk (JBB)
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
25	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Krem z warzyw 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kalafior
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Seler(SEL)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Gruszka
	8	Pestki słonecznika
	9	Natka pietruszki
	10	Imbir mielony
	11	Gałka muszkatołowa
	12	Pieprz cytrynowy
	13	Sól
	14	Kucharek smak natury
27	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
28	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
29	Marchewka talarki mix 120 g	
	1	Marchewka talarki mix
	2	Sól
30	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
31	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
32	Paprykarz z marchewki diet. 80 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Ryż
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Olej
	5	Sól
	6	Pieprz ziółowy
33	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory
34	Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(GLU)
	5	Jaja(JAJ)
35	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
36	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
37	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
38	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
39	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

40	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka schabowa
41	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
42	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
43	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
44	Sałata 10 g	
	1	Sałata
45	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jajka(JAJ)
	6	Sól
46	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
47	Sałatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
48	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
49	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
50	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
51	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
52	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
53	Serek wiejski 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
54	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

55	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Ziolo prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
56	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Maslo roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
57	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
58	Sos szpinakowy 60 g (MLE)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Sól
	5	Czosnek granulowany
59	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Maslo roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazyliia
	8	Sól
60	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziolo prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
61	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
62	Szynka na kartki Nikpol 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
63	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jądłospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

64	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
65	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
66	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Natka pietruszki
67	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
68	Udźziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udźziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
69	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Sól
70	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
71	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
72	Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 400 ml	
	1	Kasza jaglana
	2	Pietruszka
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Sól
73	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jaglana
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Margaryna 80% tł.
	6	Sól
	7	Ziele angielskie
	8	Liść laurowy
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

74	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
75	Zupa pomidorowo-dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Zacierka(<i>GLU, JAJ</i>)
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Pomidory pelati
	5	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	6	Koncentrat pomidorowy
	7	Cukier
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Liść laurowy
	11	Ziele angielskie
	12	Cząber
76	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Przyprawa do mięsa
	8	Natka pietruszki
77	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szpinak mrożony
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	6	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	7	Sól
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Kwasek cytrynowy
78	Zupa z soczewicy diet. 500 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Soczewica
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek