

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 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 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Cukier	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Sól	
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	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
7	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
8	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
9	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
13	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
14	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
15	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
16	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
17	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
18	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
19	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
20	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
21	Kaziuk 40 g	
	1	Kaziuk (JBB)
22	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
23	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
24	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
25	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Marchewka talarki mix 120 g	
	1	Marchewka talarki mix
	2	Sól
27	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
28	Medalion wieprzowy 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
29	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
30	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
31	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Natka pietruszki
32	Pasta kalafiorowa diet. 100 g (MLE)	
	1	Kalafior
	2	Ryż
	3	Olej
	4	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	5	Koper
	6	Sól
	7	Pieprz ziółowy
	8	Papryka wędzona
	9	Pieprz cytrynow
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
40	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
42	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
43	Sałata 10 g	
	1	Sałata
44	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
45	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
46	Sałatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
47	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
48	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
49	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
50	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
51	Serek wiejski 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
52	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
53	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	Ziolo prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

54	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
55	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tt.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
56	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
57	Sos szpinakowy 60 g (MLE)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Śmietana 18% tt.(MLE)
	4	Sól
	5	Czosnek granulowany
58	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tt.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziołowy
	7	Bazylia
	8	Sól
59	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
60	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
61	Szynka na kartki Nikpol 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
62	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
63	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
64	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

65	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Koper
66	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
67	Udźziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
68	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Sól
69	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
70	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
71	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% t.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
72	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

73	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
74	Zupa pejszanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
75	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
76	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
77	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL)	
1	Włoszczyzna(SEL)	
2	Soczewica	
3	Koncentrat pomidorowy	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Sól	
6	Pieprz czarny mielony	
7	Majeranek	