

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
4	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
5	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
6	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
7	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
8	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
9	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
10	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1 Kasza bulgur(GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
11	Kasza jaglana 140 g	
	1 Kasza jaglana	
	2 Sól	
12	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
13	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(GLU)	
	2 Sól	
14	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	
15	Kaziuk 40 g	
	1 Kaziuk (JBB)	
16	Knedle z truskawkami 320 g (GLU, JAJ)	
	1 Knedle z owocami(GLU, JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

17	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
18	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
19	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
20	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
21	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
22	Marchewka talarki mix 120 g	
	1	Marchewka talarki mix
	2	Sól
23	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
24	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
25	Medalion wieprzowy 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
26	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
27	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Natka pietruszki
28	Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Jaja(JAJ)
	4	Sól
	5	Koper
	6	Pieprz cytrynow
29	Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jaja(JAJ)
30	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

31	Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(GLU)
	5	Jaja(JAJ)
32	Piersz z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Piersz z kurnej półki Cedrob I(GLU)
33	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
34	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
35	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
36	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
37	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
38	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
39	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
40	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
41	Sałata 10 g	
	1	Sałata
42	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
43	Sałatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

44	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
45	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
46	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	2 Koper	
47	Serek wiejski 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
48	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
49	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (GLU, SEL)	
	1 Karkówka	
	2 Pomidory pelati	
	3 Koncentrat pomidorowy	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Olej	
	7 Zioła prowansalskie	
	8 Sól	
50	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Margaryna 80% tł.	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
	7 Pieprz ziółowy	
	8 Sól	
51	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 ziółowy	
	8 Ziele angielskie	
	9 Sól	
52	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Pieprz czarny mielony	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

53	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
54	Sos waniliowo-jogurtowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Cukier waniliowy
55	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
56	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
57	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% t.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
58	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
59	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
60	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
61	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
62	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
63	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
64	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

65	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jablka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
66	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Sól
67	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
68	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
69	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
70	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza manna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	lubczyk
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
71	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
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 peyzanka 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 ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	lubczyk
	10	Cząber
76	Zupa selerowa z ryżem 400 ml (SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Ryż
	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 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

77	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	