

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, MWP, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(GLU)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Boczek wędzony(MWP)	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
2	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	8 Margaryna 80% tł.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Koper	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
3	Bukiet warzyw 3-ski. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-ski.	
	2 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
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)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(JAJ)
12	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
13	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
14	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
15	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
16	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1	Cebula
	2	Ślonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
17	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tt.
	3	Sól
18	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
20	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
21	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

22	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
23	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
24	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
25	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
26	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
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 warzywna z dynią 150 g (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Olej
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Sól
	7	Pieprz ziołowy
32	Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Makrela wędzona(RYB)
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

35	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
36	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
37	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka schabowa
38	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
39	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
40	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	Łubczyk
	13	Cząber
41	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
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	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
46	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
47	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 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
51	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
52	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
53	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
54	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

55	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
56	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
57	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
58	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
59	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
60	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
61	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
62	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Mleko 3,2% t.(MLE)
	3	Natka pietruszki
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
65	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

66	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
67	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
68	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
69	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
70	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	łubczyk
	10	Cząber
71	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	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	