

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)</b>	
	1 Ziemiaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% t.(MLE)	
	8 Margaryna 80% t.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Koper	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
2	<b>Brokuły 120 g</b>	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	<b>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g</b>	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	<b>Bułka wrocławska 30 g (GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
5	<b>Buraczki 120 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% t.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	
8	<b>Filet z indyka pieczony 80 g</b>	
	1 Filet z indyka	
9	<b>Herbata z cukrem 250 ml</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
10	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)</b>	
	1 Jogurt naturalny 2%t.(MLE)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	<b>Jarzyнки po grecku 100 g ( SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
12	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
13	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
14	<b>Kasza bulgur 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
15	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
16	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
17	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
18	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
19	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
20	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
21	<b>Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Jaja(JAJ)
22	<b>Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (GLU, JAJ)</b>	
	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 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
24	<b>Makaron kokardki 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron kokardki(GLU)
25	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
26	<b>Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
27	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
28	<b>Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Makrela wędzona(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Jajka(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
29	<b>Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(GLU)
	5	Jajka(JAJ)
30	<b>Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
31	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
32	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
33	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
34	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
35	<b>Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB)</b>	
	1	Dorsz(RYB)
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	4	Kasza manna(GLU)
	5	Olej
	6	Sól
	7	Pieprz ziółowy
	8	Jajka(JAJ)
36	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
37	<b>Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
39	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
40	<b>Ryż na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
41	Salata 10 g	
	1	Salata
42	<b>Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jaja(JAJ)
	8	Sól
43	Salatka ryżowa z kurczakiem diet. 100 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pomidor
	3	Ryż
	4	Olej
	5	Koper
	6	Sól
44	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
45	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
46	<b>Ser biały 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
47	<b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE)</b>	
	1	Serek waniliowy President(MLE)
48	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
49	<b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
50	<b>Serek wiejski 80 g (MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
52	<b>Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
53	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)</b>	
	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
54	<b>Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
55	<b>Sos majerankowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
56	<b>Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
57	<b>Sos pietruszkowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
58	<b>Sos szpinakowy b/ml b/gl 100 g</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
60	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
61	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
62	<b>Szynka od szwagra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
63	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
64	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
65	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
66	<b>Twarożek 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
67	<b>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
68	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziki z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
69	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 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	<b>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
71	<b>Zupa jarzynowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
72	<b>Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
73	<b>Zupa koperkowa z kasza jaglaną 400 ml ( SEL)</b>	
	1	Kasza jaglana
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
74	<b>Zupa marchwianka 300 ml ( SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
75	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

76	<b>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
77	<b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml ( SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper