

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemiaki	
	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	
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	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
7	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
8	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
9	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
10	Hummus 80 g	
	1 Hummus klasyczny	
11	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Koper	
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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
14	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
15	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
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	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
20	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
21	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
22	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
23	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziółta prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jajka(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
24	Łopátka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopátka z pietruszką(GLU)
25	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
27	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
28	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
29	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Natka pietruszki
30	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jabłka
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
31	Pierogi z serem II 220 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z serem(MLE, GLU, JAJ)
32	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś 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	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
37	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
38	Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB)	
	1	Dorsz(RYB)
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	4	Kasza manna(GLU)
	5	Olej
	6	Sól
	7	Pieprz ziolowy
	8	Jaja(JAJ)
40	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
41	Pызdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pызdra szynkowa(GLU)
42	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
43	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
44	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
45	Sałata 10 g	
	1	Sałata
46	Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g (SEL)	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Koper
	6	Sól
47	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
48	Ser mozarella 40 g (MLE)	
	1	Ser mozarella(MLE)
49	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE)	
	1	Serek waniliowy President(MLE)
50	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	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
52	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 ziolowy
	8	Sól
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	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
54	Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Olej
	4	Zioła prowansalskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Ziele angielskie
	8	Sól
55	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
56	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

57	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
58	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
59	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
60	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
61	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
62	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
63	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Koper
64	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Mleko 3,2% t.(MLE)
	3	Natka pietruszki
65	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
66	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
67	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
68	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	3	Śmietana 18% t.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 400 ml (SEL)	
	1	Kasza jaglana
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
70	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
71	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
72	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
73	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper