

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 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	<b>Bułka wrocławska 30 g (GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
4	<b>Buraczki 120 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
5	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
6	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
7	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
8	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
9	Hummus 80 g	
	1 Hummus klasyczny	
10	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
11	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
12	<b>Kasza bulgur 140 g (GLU)</b>	
	1 Kasza bulgur(GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
13	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
14	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

15	<b>Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Kluski leniwe(MLE, GLU, JAJ)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
16	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
17	<b>Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Zioła prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jajka(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
18	<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	Jajka(JAJ)
19	<b>Makaron świderki 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
20	<b>Marchewka gotowana mini 120 g</b>	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
21	<b>Marchewka talarki z natką 100 g</b>	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
22	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
23	<b>Medalion drobiowy (gotowany) z pulpą mango 120 g</b>	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
24	<b>Miód szt. 1 szt</b>	
	1	Miód porcjowany
25	<b>Pasta jajeczna 80 g (JAJ)</b>	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	<b>Pasta jajeczna z awokado 80 g ( JAJ)</b>	
	1	Awokado pulpa
	2	Jajka(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
27	<b>Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g ( JAJ)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jajka(JAJ)
28	<b>Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
29	<b>pierogi z mięsem II diet. 220 g ( GLU, JAJ, MWP)</b>	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ, MWP)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
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	<b>Polędwica z piersi indyka 40 g</b>	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
34	<b>Pomidor 30 g</b>	
	1	Pomidor
35	<b>Pomidory koktajlowe 50 g</b>	
	1	Pomidor koktajlowy
36	<b>Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jajka(JAJ)
37	<b>Pyzdra schabowa 40 g</b>	
	1	Pyzdra schabowa
38	<b>Pyzdra szynkowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	<b>Rosół z makaronem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Makaron nitki( <i>GLU</i> )
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler( <i>SEL</i> )
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
40	<b>Ryż 140 g</b>	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
41	<b>Salata 10 g</b>	
	1	Salata
42	<b>Salatka szwabska diet. 100 g ( GLU, JAJ)</b>	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona( <i>GLU</i> )
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez( <i>JAJ</i> )
	5	Sól
43	<b>Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g ( SEL)</b>	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Włoszczyzna( <i>SEL</i> )
	4	Ryż
	5	Koper
	6	Sól
44	<b>Schab na kartki 40 g</b>	
	1	Schab na kartki
45	<b>Serek homogenizowany natur kg 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.( <i>MLE</i> )
46	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Koper
47	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Koper
48	<b>Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna( <i>SEL</i> )
	5	Mąka pszenna( <i>GLU</i> )
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	<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 ziolowy
	8	Sól
50	<b>Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
51	<b>Sos majerankowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
52	<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
53	<b>Sos pietruszkowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
54	<b>Sos z pomidorów pelati 60 g</b>	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
55	<b>Sos ziołowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

56	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
57	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
58	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
59	<b>Szynka od szwagra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
60	<b>Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Szynka b/k
	2	Marchewka
	3	Seler(SEL)
	4	Pomidory pelati
	5	Pietruszka
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
61	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
62	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
63	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster
64	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
65	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem
66	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
67	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
68	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 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	<b>Zupa brokułowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
70	<b>Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	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	<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 jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
73	<b>Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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
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