

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

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
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	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	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
10	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
12	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	

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

13	Jarzynki 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% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
15	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
16	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
17	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
18	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
20	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
21	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
22	Kaziuk 40 g	
	1	Kaziuk (JBB)
23	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
25	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier

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

26	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziola prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
27	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
28	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
29	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
30	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
31	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
32	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)
33	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
34	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
35	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
36	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
37	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
38	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
39	Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(JAJ)
40	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
41	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)

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

42	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
43	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
44	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
45	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
46	Sałata 10 g	
	1	Sałata
47	Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jaja(JAJ)
	8	Sól
48	Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g (JAJ, RYB)	
	1	Tuńczyk(RYB)
	2	Pomidor
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(JAJ)
49	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
50	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
51	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)

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

52	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1 Ser mozzarella kulki mini	
53	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	2 Koper	
54	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
55	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	
56	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	
57	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	
58	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Pieprz czarny mielony	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Sól	
59	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1 Pietruszka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Olej	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	
60	Sos szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1 Szpinak mrożony	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	

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

61	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
62	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
63	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
64	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
65	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster
66	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
67	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
68	Twarożek z ziołami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
69	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziki z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
70	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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

71	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	
72	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
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	
73	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
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	
74	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
1	Włoszczyzna(SEL)	
2	Kalafior	
3	Kasza bulgur(GLU)	
4	Śmietana 18% tł.(MLE)	
5	Ćwiartka z kurczaka	
6	Sól	
75	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	

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

76	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
77	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
78	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
79	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Majeranek
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól