

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 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	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
8	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	Hummus 80 g	
	1 Hummus klasyczny	
12	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
13	Karkówka pieczona 100 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

14	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
15	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
16	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
17	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
18	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
19	Kaziuk 40 g	
	1	Kaziuk (JBB)
20	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
21	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
22	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
23	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	Ziela prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
24	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (GLU, JAJ)	
	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 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Sok pomarańczowy
	6	Sól
	7	Curry
	8	Kucharek smak natury
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
26	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
27	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
28	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
29	Medalion drobiowy (gotowany) z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
30	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
31	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
32	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Natka pietruszki
33	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
34	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)
35	Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
36	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
38	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
39	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Lukosz
40	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
41	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
43	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)
44	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
45	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
46	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
47	Sałata 10 g	
	1	Sałata
48	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemiaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g (SEL)	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Koper
	6	Sól
50	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
51	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1	Ser mozzarella kulki mini
52	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
53	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
54	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Natka pietruszki
55	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
56	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
57	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
58	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
59	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

60	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
61	Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
62	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
63	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	Bazyliia
	8	Sól
64	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
65	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
66	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
67	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

68	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nipol	
69	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I (GLU)	
70	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex (GLU)	
71	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I (GLU)	
72	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster	
73	Szynkowa extra 40 g	
	1 Szynkowa extra Szuster	
74	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g	
	1 Twarożek z grillowanym bakłażanem	
75	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1 Udziec z kurczaka z/k	
	2 Olej	
	3 Przyprawa do kurczaka	
	4 Sól	
76	Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g	
	1 Udziec z indyka b/k	
	2 Jabłka	
	3 Majeranek	
	4 Sól	
	5 Olej	
77	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Mleko 3,2% t. (MLE)	
	2 Zacierka (GLU, JAJ)	
	3 Cukier	
	4 Sól	
78	Ziemniaki 60 g	
	1 Ziemniaki obierane	
	2 Ziemniaki	
	3 Masło roślinne 80% t.	
	4 Sól	
	5 Koper	
79	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Brokuły mrożone	
	3 Włoszczyzna (SEL)	
	4 Śmietana 18% t. (MLE)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	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
81	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
82	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
83	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
84	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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

85	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Cząber
86	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
87	Zupa z cukini 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól