

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01  
do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety**

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu	Składniki		
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
			Składniki		
1	Receptura	Barszcz ukraiński 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )			
		1 Ziemniaki			
		2 Buraki			
		3 Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )			
		4 Ćwiartka z kurczaka			
		5 Kapusta biała			
		6 Fasola biała			
		7 Barszcz czerwony koncentrat ( <b>GLU, SEL</b> )			
		8 Śmietana 18% tł. ( <b>MLE</b> )			
		9 Cukier			
		10 Sól			
		11 Natka pietruszki			
		12 Kucharek smak natury			
2	Receptura	Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )			
		1 Buraki			
		2 Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )			
		3 Barszcz czerwony koncentrat ( <b>GLU, SEL</b> )			
		4 Masło roślinne 80% tł.			
		5 Cukier			
		6 Sól			
		7 Kwasek cytrynowy			
3	Receptura	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> )			
		1 Chleb barowy 600g ( <b>GLU</b> )			
4	Receptura	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> )			
		1 Chleb razowy ( <b>GLU</b> )			
5	Receptura	Dorsz panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )			
		1 Dorsz ( <b>RYB</b> )			
		2 Olej			
		3 Bułka tarta ( <b>GLU</b> )			
		4 Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )			
		5 Sól			
		6 Jaja ( <b>JAJ</b> )			
6	Receptura	Gołąbek po hiszpańsku 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> )			
		1 Łopatka wieprzowa			
		2 Kapusta biała			
		3 Pomidory pelati			
		4 Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )			
		5 Ryż			
		6 Cebula			
		7 Olej			
		8 Marchewka			
		9 Sól			
		10 Pieprz czarny mielony			
		11 Jaja ( <b>JAJ</b> )			

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu		Składniki	
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
				Składniki	
7	Receptura	Gulasz wieprzowy 180 g ( <i>GLU, SEL</i> )			
		1	Łopátka wieprzowa		
		2	Pieczarki mrożone		
		3	Papryka mrożona		
		4	Włoszczyzna ( <i>SEL</i> )		
		5	Mąka pszenna ( <i>GLU</i> )		
		6	Cebula		
		7	Olej		
		8	Sól		
		9	Pieprz ziółowy		
		10	Przyprawa do mięsa		
8	Receptura	Herbata z cukrem 250 ml			
		1	Cukier		
		2	Herbata ekspresowa		
9	Receptura	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <i>JAJ</i> )			
		1	Majonez ( <i>JAJ</i> )		
		2	Jaja ( <i>JAJ</i> )		
		3	Koper		
10	Receptura	Kakao 250 g ( <i>MLE, GLU</i> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Cukier		
		3	Kakao ( <i>GLU</i> )		
11	Receptura	Kasza bulgur 140 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Kasza bulgur ( <i>GLU</i> )		
		2	Margaryna 80% tł.		
		3	Sól		
12	Receptura	Kasza gryczana 140 g			
		1	Kasza gryczana		
		2	Sól		
13	Receptura	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <i>MLE</i> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Kasza jaglana		
14	Receptura	Kasza jęczmienna 140 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Kasza jęczmienna ( <i>GLU</i> )		
		2	Sól		
15	Receptura	Kasza manna na mleku 350 ml ( <i>MLE, GLU</i> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Kasza manna ( <i>GLU</i> )		
16	Receptura	Kawa mleczna 250 g ( <i>MLE, GLU</i> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Cukier		
		3	Kawa inka ( <i>GLU</i> )		

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01  
do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety**

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu	Składniki		
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
			Składniki		
17	Receptura	Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )			
		1 Łopatka wieprzowa			
		2 Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )			
		3 Oliwki krojone			
		4 Cebula			
		5 Sól			
		6 Papryka mielona			
		7 Kmin rzymski			
		8 Imbir mielony			
		9 Pieprz czarny mielony			
		10 Natka pietruszki			
		11 Czosnek świeży			
		12 Jaja ( <b>JAJ</b> )			
18	Receptura	Knedle z nadzieniem z moreli 220 g			
		1 Knedle z nadzieniem morelowym			
19	Receptura	Kompot owocowy 250 ml			
		1 Mieszanka kompotowa			
		2 Cukier			
		3 Aronia mrożona			
		4 Czerwona porzeczka mrożona			
20	Receptura	Łopatka z pietruszką 40 g ( <b>GLU</b> )			
		1 Łopatka z pietruszką ( <b>GLU</b> )			
21	Receptura	Makaron pene 140 g ( <b>GLU</b> )			
		1 Makaron pene ( <b>GLU</b> )			
		2 Olej			
		3 Sól			
22	Receptura	Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU</b> )			
		1 Marchewka z groszkiem			
		2 Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )			
		3 Masło roślinne 80% tł.			
		4 Sól			
23	Receptura	Masło 10 g ( <b>MLE</b> )			
		1 Masło 83% tł. ( <b>MLE</b> )			
24	Receptura	Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )			
		1 Schab b/k			
		2 Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )			
		3 Cebula			
		4 Pieczarka świeża			
		5 Olej			
		6 Sól			
		7 Jaja ( <b>JAJ</b> )			
25	Receptura	Ogórek 30 g			
		1 Ogórek zielony			
26	Receptura	Ogórek kiszony 30 g			
		1 Ogórek kiszony			
27	Receptura	Papryka 30 g			
		1 Papryka			

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu		Składniki	
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
		Składniki			
28	Receptura	Pasta jajeczna z makrelą 80 g ( <b>JAJ</b> )			
		1	Makrela w sosie pomidorowym		
		2	Majonez ( <b>JAJ</b> )		
		3	Koper		
		4	Jaja ( <b>JAJ</b> )		
29	Receptura	Pasta twarogowa z warzywami 130 g ( <b>MLE, SEL</b> )			
		1	Twaróg 4% tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )		
		3	Pomidor		
		4	Koper		
		5	Sól		
		6	Pieprz cytrynowy		
		7	Natka pietruszki		
30	Receptura	Pasta z soczewicy czerwonej 80 g			
		1	Soczewica		
		2	Marchewka kostka mrożona		
		3	Cebula		
		4	Koncentrat pomidorowy		
		5	Natka pietruszki		
		6	Olej		
		7	Czosnek granulowany		
		8	Papryka mielona		
		9	Kmin rzymski		
31	Receptura	Pieczeń rzymska 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )			
		1	Łopatką wieprzowa		
		2	Bułka specjalna krojona 300g ( <b>GLU</b> )		
		3	Olej		
		4	Bułka tarta ( <b>GLU</b> )		
		5	Jaja ( <b>JAJ</b> )		
32	Receptura	Pierś z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> )			
		1	Pierś z kurnej półki Cedrob I ( <b>GLU</b> )		
33	Receptura	Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Płatki jęczmienne ( <b>GLU</b> )		
34	Receptura	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Płatki owsiane ( <b>GLU</b> )		
35	Receptura	Połędwica z piersi indyka 40 g			
		1	Połędwica z piersi indyka Łukosz		
36	Receptura	Pomidor 30 g			
		1	Pomidor		
37	Receptura	Pyzdra schabowa 40 g ( <b>GLU</b> )			
		1	Pyzdra schabowa ( <b>GLU</b> )		
38	Receptura	Pyzdra szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> )			
		1	Pyzdra szynkowa ( <b>GLU</b> )		

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu		Składniki	
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
		Składniki			
39	Receptura	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )			
		1	Makaron nitki ( <b>GLU</b> )		
		2	Ćwiartka z kurczaka		
		3	Pietruszka		
		4	Seler ( <b>SEL</b> )		
		5	Marchewka		
		6	Cebula		
		7	Por		
		8	Natka pietruszki		
		9	Sól		
		10	Przyprawa do mięsa		
		11	Pieprz czarny mielony		
		12	lubczyk		
		13	Cząber		
40	Receptura	Ryż 140 g			
		1	Ryż		
		2	Margaryna 80% tł.		
		3	Sól		
41	Receptura	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Ryż		
		3	Cukier		
		4	Sól		
42	Receptura	Sałata 10 g			
		1	Sałata		
43	Receptura	Schab na kartki 40 g ( <b>GLU</b> )			
		1	Schab na kartki ( <b>GLU</b> )		
44	Receptura	Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> )			
		1	Ser żółty 22,90% tł. ( <b>MLE</b> )		
45	Receptura	Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )			
		1	Serek wiejski 5% tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Koper		
46	Receptura	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> )			
		1	Jogurt naturalny 2%tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Truskawki mrożone		
47	Receptura	Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )			
		1	Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )		
		2	Masło roślinne 80% tł.		
		3	Ziele angielskie		
		4	Pieprz ziółowy		
		5	Liść laurowy		
		6	Majeranek		
		7	Sól		
48	Receptura	Sos musztardowy 60 g ( <b>GLU, GOR</b> )			
		1	Musztarda ( <b>GOR</b> )		
		2	Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )		
		3	Masło roślinne 80% tł.		
		4	Sól		

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu		Składniki	
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
		Składniki			
49	Receptura	Sos pietruszkowy 60 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Pietruszka		
		2	Mąka pszenna ( <i>GLU</i> )		
		3	Olej		
		4	Liść laurowy		
		5	Ziele angielskie		
		6	Pieprz ziółowy		
		7	Sól		
50	Receptura	Sos pomidorowy 60 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Koncentrat pomidorowy		
		2	Mąka pszenna ( <i>GLU</i> )		
		3	Masło roślinne 80% tł.		
		4	Ziele angielskie		
		5	Liść laurowy		
		6	Pieprz ziółowy		
		7	Sól		
51	Receptura	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g			
		1	Kapusta biała		
		2	Ogórek kiszony		
		3	Marchewka		
		4	Groszek konserwowy		
		5	Cebula		
		6	Olej		
		7	Cukier		
		8	Sól		
52	Receptura	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g			
		1	Kapusta czerwona		
		2	Jablka		
		3	Cebula		
		4	Olej		
		5	Cukier		
		6	Sól		
53	Receptura	Surówka z kapusty kiszonej 100 g			
		1	Kapusta kiszona		
		2	Marchewka		
		3	Jablka		
		4	Olej		
		5	Cukier		
		6	Sól		
54	Receptura	Surówka z marchwi i jabłka 100 g			
		1	Marchewka		
		2	Jablka		
		3	Olej		
		4	Cukier		
		5	Sól		
		6	Kwasek cytrynowy		

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu	Składniki		
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
		Składniki			
55	Receptura	Surówka z ogórka kiszzonego 100 g			
		1	Ogórek kiszony		
		2	Jabłka		
		3	Cebula		
		4	Olej		
		5	Cukier		
56	Receptura	Surówka z rzepy białej 100 g ( <i>MLE, JAJ</i> )			
		1	Rzepa biała		
		2	Ananas konserwowy		
		3	Majonez ( <i>JAJ</i> )		
		4	Pestki dyni		
		5	Jogurt naturalny 2%tł. ( <i>MLE</i> )		
		6	Sól		
		7	Pieprz czarny mielony		
57	Receptura	Surówka z selera (z majonezem) 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> )			
		1	Seler ( <i>SEL</i> )		
		2	Jabłka		
		3	Kukurydza konserwowa		
		4	Brzoskwinie konserwowe		
		5	Majonez ( <i>JAJ</i> )		
		6	Cukier		
		7	Sól		
58	Receptura	Szynka bankietowa 40 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Szynka bankietowa Animex Mazury ( <i>GLU</i> )		
59	Receptura	Szynka na kartki Nikpol 40 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Szynka na kartki Nikpol ( <i>GLU</i> )		
60	Receptura	Szynka od szwagra 40 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Szynka od szwagra Krakus I ( <i>GLU</i> )		
61	Receptura	Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex ( <i>GLU</i> )		
62	Receptura	Szynka z indyka 40 g ( <i>GLU</i> )			
		1	Szynka z indyka Lukullus I ( <i>GLU</i> )		
63	Receptura	Twarożek z oliwkami 80 g ( <i>MLE</i> )			
		1	Twaróg 4% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Oliwki krojone		
		3	Natka pietruszki		
		4	Sól		
		5	Pieprz czarny mielony		
64	Receptura	Twarożek z pomidorami 80 g ( <i>MLE</i> )			
		1	Twaróg 4% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Pomidor		
		3	Sól		
		4	Pieprz czarny mielony		
65	Receptura	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g ( <i>MLE</i> )			
		1	Twaróg 4% tł. ( <i>MLE</i> )		
		2	Szczypiorek		

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu		Składniki	
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
				Składniki	
66	Receptura	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g			
		1	Udziec z kurczaka z/k		
		2	Olej		
		3	Przyprawa do kurczaka		
		4	Sól		
67	Receptura	Udziec z indyka pieczony 100 g			
		1	Udziec z indyka b/k		
		2	Sól		
		3	Olej		
		4	Przyprawa do mięsa		
68	Receptura	Wieprzowina po toskańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> )			
		1	Łopátka wieprzowa		
		2	Szpinak mrożony		
		3	Olej		
		4	Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )		
		5	Suszone pomidory		
		6	Ser żółty wiórki 22,90% tł. ( <b>MLE</b> )		
		7	Śmietana 18% tł. ( <b>MLE</b> )		
		8	Papryka mielona		
		9	Sól		
		10	Czosnek świeży		
69	Receptura	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )			
		1	Mleko 3,2% tł. ( <b>MLE</b> )		
		2	Zacierka ( <b>GLU, JAJ</b> )		
		3	Cukier		
		4	Sól		
70	Receptura	Ziemniaki 60 g			
		1	Ziemniaki obierane		
		2	Ziemniaki		
		3	Masło roślinne 80% tł.		
		4	Sól		
		5	Koper		
71	Receptura	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )			
		1	Ziemniaki		
		2	Brokuły mrożone		
		3	Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )		
		4	Śmietana 18% tł. ( <b>MLE</b> )		
		5	Ćwiartka z kurczaka		
		6	Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )		
		7	Sól		
		8	Kucharek smak natury		
		9	Natka pietruszki		



## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu	Składniki		
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
			Składniki		
72	Receptura	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> )			
		1 Dynia mrożona			
		2 Zacierka ( <b>GLU, JAJ</b> )			
		3 Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )			
		4 Śmietana 18% tł. ( <b>MLE</b> )			
		5 Ćwiartka z kurczaka			
		6 Sól			
		7 Imbir mielony			
		8 Kucharek smak natury			
		9 Natka pietruszki			
		10 Czosnek granulowany			
73	Receptura	Zupa fasolowa 400 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> )			
		1 Ziemniaki			
		2 Fasola biała			
		3 Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )			
		4 Ćwiartka z kurczaka			
		5 Boczek wędzony ( <b>MWP</b> )			
		6 Mąka pszenna ( <b>GLU</b> )			
		7 Cebula			
		8 Olej			
		9 Sól			
		10 Majeranek			
		11 Kucharek smak natury			
		12 Natka pietruszki			
74	Receptura	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )			
		1 Ziemniaki			
		2 Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )			
		3 Śmietana 18% tł. ( <b>MLE</b> )			
		4 Kalafior			
		5 Brokuły mrożone			
		6 Ćwiartka z kurczaka			
		7 Sól			
		8 Natka pietruszki			
75	Receptura	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )			
		1 Ziemniaki			
		2 Ogórek kiszony			
		3 Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )			
		4 Śmietana 18% tł. ( <b>MLE</b> )			
		5 Ćwiartka z kurczaka			
		6 Natka pietruszki			
		7 Sól			
		8 Przyprawa do mięsa			

## Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 dla diety: IMID Podstawowa 1A Kobiety

Lp	Typ	Nazwa dania/asortymentu		Składniki	
		Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)			
		Lp	Asortyment	Porcja	
		Składniki			
76	Receptura	Zupa pejszanka 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )			
		1	Ziemniaki		
		2	Kapusta biała		
		3	Pomidory pelati		
		4	Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )		
		5	Ćwiartka z kurczaka		
		6	Śmietana 18% t. ( <b>MLE</b> )		
		7	Sól		
		8	Kucharek smak natury		
		9	Natka pietruszki		
77	Receptura	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> )			
		1	Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )		
		2	Ryż		
		3	Marchewka kostka mrożona		
		4	Pomidory pelati		
		5	Ćwiartka z kurczaka		
		6	Sól		
		7	Przyprawa do mięsa		
		8	Natka pietruszki		
78	Receptura	Zupa z soczewicy 500 ml ( <b>SEL</b> )			
		1	Włoszczyzna ( <b>SEL</b> )		
		2	Soczewica		
		3	Cebula		
		4	Koncentrat pomidorowy		
		5	Ćwiartka z kurczaka		
		6	Sól		
		7	Pieprz czarny mielony		
		8	Majeranek		