

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

8	Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Pieczarki mrozone
	3	Papryka mrozona
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Sól
	9	Pieprz ziolowy
	10	Przyprawa do mięsa
9	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
10	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(JAJ)
11	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
12	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
13	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
14	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
15	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
16	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
17	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
18	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrozona
	4	Czerwona porzeczka mrozona
19	Łopátka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopátka z pietruszką(GLU)
20	Makaron pene 140 g (GLU)	
	1	Makaron pene(GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

21	Marchewka z groszkiem 120 g (GLU)	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
22	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
23	Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Cebula
	4	Pieczarka świeża
	5	Olej
	6	Sól
	7	Jajka(JAJ)
24	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
25	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
26	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
27	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
28	Papryka 30 g	
	1	Papryka
29	Pasta twarogowa z warzywami 130 g (MLE, SEL)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Pomidor
	4	Koper
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
	7	Natka pietruszki
30	Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Ogórek kiszony
	4	Papryka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Majonez(JAJ)
	7	Koper
	8	Jajka(JAJ)
31	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

32	Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(GLU)
	5	Jaja(JAJ)
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	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
37	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
38	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
39	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
40	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
41	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
42	Sałata 10 g	
	1	Sałata
43	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
44	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty 22,90% tł.(MLE)
45	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 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

46	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
47	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
48	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
49	Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	
	1	Musztarda(GOR)
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
50	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
51	Sos pomidorowy 60 g (GLU)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
52	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
53	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

54	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
55	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
56	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
57	Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
58	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
59	Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłka
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Majonez(JAJ)
	6	Cukier
	7	Sól
60	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
61	Szynka na kartki Nikpol 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
62	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
63	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
64	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

65	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
66	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Szczypiorek
67	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
68	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
69	Wieprzowina po tokańsku 100 g (MLE, GLU)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki 22,90% t.(MLE)
	7	Śmietana 18% t.(MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
70	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
71	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
72	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Sól
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

73	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Imbir mielony
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Czosnek granulowany
74	Zupa fasolowa 400 ml (GLU, MWP, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasola biała
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony(MWP)
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Cebula
	8	Olej
	9	Sól
	10	Majeranek
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
75	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Sól
	8	Natka pietruszki
76	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Natka pietruszki
77	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

78	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Przyprawa do mięsa
	8	Natka pietruszki
79	Zupa z soczewicy 500 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek