

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
2	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(GLU)	
3	Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g (GLU, JAJ)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Olej	
	3 Bułka tarta(GLU)	
	4 Chrupki kukurydziane	
	5 Sól	
	6 Jaja(JAJ)	
	7 Przyprawa do kurczaka	
4	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
5	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
6	Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP)	
	1 Kapusta kiszona	
	2 Olej	
	3 Cebula	
	4 Boczek wędzony(MWP)	
	5 Sól	
	6 Liść laurowy	
	7 Ziele angielskie	
7	Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR)	
	1 Karkówka	
	2 Miód	
	3 Musztarda(GOR)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
8	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1 Cebula	
	2 Ślonina	
	3 Kartacze z mięsem(GLU)	
	4 Olej	
	5 Sól	
9	Kasza gryczana 140 g	
	1 Kasza gryczana	
	2 Sól	
10	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
11	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	
12	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1 Kluski śląskie(GLU, JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

13	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
14	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
15	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
16	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
17	Marchewka gotowana mini 120 g (GLU)	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Cukier
	5	Sól
18	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
19	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
20	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
21	Papryka 30 g	
	1	Papryka
22	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
23	Pasta z zielonego groszku 80 g	
	1	Groszek mrożony
	2	Pestki słonecznika
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cytryna
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Mięta
	8	Czosnek świeży
24	Pierogi z serem II 220 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z serem(MLE, GLU, JAJ)
25	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

26	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
27	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
28	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Lukosz
29	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
30	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
31	Pызdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pызdra szynkowa(GLU)
32	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
33	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
34	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
35	Sałata 10 g	
	1	Sałata
36	Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Sałatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
37	Sałatka z buraka 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Cukier
	5	Kwasek cytrynowy
	6	Sól
38	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

39	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
40	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty 22,90% t.(MLE)
41	Sos boloński wieprzowy 200 g (MLE, GLU, SEL)	
	1	Karkówka
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Cebula
	7	Ser żółty wiórki 22,90% t.(MLE)
	8	Olej
	9	Zioła prowansalskie
	10	Sól
42	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% t.(MLE)
	3	Masło 83% t.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
43	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
44	Sos pieczarkowy 60 g (MLE, GLU)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Śmietana 18% t.(MLE)
	4	Masło roślinne 80% t.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Tymianek
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
45	Surówka collesław 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta biała
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Majonez(JAJ)
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

46	Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Marchewka
	3	Ogórek kiszony
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Cebula
	6	Musztarda(GOR)
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
47	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
48	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłko
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól
49	Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 100 g	
	1	Marchewka
	2	Ananas konserwowy
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
50	Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
51	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
52	Szynka na kartki Nikpol 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
53	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
54	Szynka pieczona 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
55	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

56	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I (GLU)
57	Twarożek z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł. (MLE)
	2	Pomidor
	3	Sól
	4	Pieprz czarny mielony
58	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł. (MLE)
	2	Szczypiorek
59	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
60	Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
61	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł. (MLE)
	2	Zacierka (GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
62	Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g (MLE, GLU)	
	1	Ziemniaki
	2	Łopatka wieprzowa
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Mleko 3,2% tł. (MLE)
	6	Koncentrat pomidorowy
	7	Olej
	8	Cebula
	9	Masło 83% tł. (MLE)
	10	Mąka pszenna (GLU)
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Gałka muskatołowa
	15	Oregano
	16	Czosnek świeży
63	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 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

64	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
65	Zupa kapuśniak 400 ml (GLU, MWP, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta kiszona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Boczek wędzony(MWP)
	7	Cebula
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Kucharek smak natury
	11	Olej
66	Zupa minestrone z łazankami 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	4	Cukinia plastry mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Kapusta biała
	7	Marchewka kostka mrożona
	8	Fasolka szparagowa zielona
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Fasola biała
	11	Groszek mrożony
	12	Masło roślinne 80% tł.
	13	Natka pietruszki
	14	Liść laurowy
	15	Sól
	16	Czosnek świeży
	17	Pieprz czarny mielony
67	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Ogórek kiszony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

68	Zupa peyzanka 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(MLE)
	7	Sól
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
69	Zupa pieczarkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Pieczarki mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Ziele angielskie
	8	Liść laurowy
	9	Natka pietruszki
	10	Kucharek smak natury
70	Zupa porowo serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Por
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ser topiony 27% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Ser żółty wiórki 22,90% tł.(MLE)
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Kucharek smak natury
71	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Fasolka szparagowa zielona
	3	Kasza pęczak(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury