

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Bitka schabowa 70 g (GLU)</b>	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
2	<b>Brokuły 120 g</b>	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	<b>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g</b>	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	<b>Bułka wrocławska 30 g (GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
5	<b>Buraczki 120 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Buraki	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	<b>Cukinia gotowana 120 g</b>	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
8	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
9	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	
10	<b>Filet z kurczaka pieczony 50 g</b>	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
11	<b>Herbata z cukrem 250 ml</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
12	<b>Jajko 1 szt (JAJ)</b>	
	1 Jajka(JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( MLE, JAJ)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
14	<b>Jarzyнки po grecku 100 g ( SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
15	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	<b>Kalafior 120 g</b>	
	1	Kalafior
	2	Sól
17	<b>Kasza bulgur 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tt.
	3	Sól
18	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
20	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
21	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
22	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
23	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
24	<b>Makaron spaghetti 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
25	<b>Marchewka gotowana mini 120 g (GLU)</b>	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tt.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Cukier
	5	Sól
26	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tt.(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

27	<b>Medalion drobiowy 120 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Filet z kurczaka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
	5	Jajka(JAJ)
28	<b>Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
29	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
30	<b>Pasta jajeczna 80 g (JAJ)</b>	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Natka pietruszki
31	<b>Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ)</b>	
	1	Brokuły mrożone
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Jajka(JAJ)
	4	Sól
	5	Koper
	6	Pieprz cytrynowy
32	<b>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (MLE, JAJ)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jabłka
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jajka(JAJ)
33	<b>Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP)</b>	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ, MWP)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Słonina
34	<b>Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
35	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
36	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
37	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
38	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
39	<b>Potrąbka drobiowa diet. 110 g (SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Marchewka mini
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
40	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	<b>Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
42	<b>Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)</b>	
	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
43	<b>Ryż na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
44	<b>Salata 10 g</b>	
	1	Salata
45	<b>Schab na kartki 40 g</b>	
	1	Schab na kartki
46	<b>Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g</b>	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
47	<b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE)</b>	
	1	Serek waniliowy President(MLE)
48	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
49	<b>Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
50	<b>Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
51	<b>Sos koperkowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	<b>Sos pietruszkowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
53	<b>Sos ziolowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
54	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
55	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
56	Szynka na kartki Nikpol 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
57	<b>Szynka od szwagra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
58	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
59	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
60	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
61	<b>Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
62	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 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

63	<b>Zupa dyniowa z zacierką 400 ml ( MLE, GLU, JAJ, SEL )</b>	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
64	<b>Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml ( GLU, SEL )</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza manna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	lubczyk
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
65	<b>Zupa kalafiorowa 400 ml ( MLE, SEL )</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
66	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL )</b>	
	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
67	<b>Zupa pejszanka 400 ml ( MLE, SEL )</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

68	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	Iubczyk
	10	Cząber
69	<b>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
70	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
71	<b>Zupa z cukini 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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