

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, MWP, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek (GLU)	
	3 Włoszczyzna (SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł. (MLE)	
	6 Boczek wędzony (MWP)	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
2	Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna (SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat (GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% tł. (MLE)	
	8 Margaryna 80% tł.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Koper	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g (GLU)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g (GLU)	
8	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz (RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
9	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

10	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
12	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(JAJ)
13	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
14	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
15	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
17	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1	Cebula
	2	Słonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
18	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
20	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
21	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
22	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
24	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
25	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)
26	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
27	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
28	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
29	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
30	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
31	Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Jaja(JAJ)
	4	Sól
	5	Koper
	6	Pieprz cytrynow
32	Pasta warzywna z dynią 150 g (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Olej
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Sól
	7	Pieprz ziółowy
33	Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Makrela wędzona(RYB)
	2	Twaróg 4% tł.(MLE)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

34	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
35	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
36	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Lukosz
37	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
38	Pulpet drobiowy 80 g (GLU, JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(JAJ)
39	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
40	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
41	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
42	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
43	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
44	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
45	Salata 10 g	
	1	Salata

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

46	Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jablka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jaja(JAJ)
	8	Sól
47	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
48	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
49	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
50	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	2	Koper
51	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	2	Pomidor
52	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% t.(MLE)
	2	Koper
53	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% t.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
54	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 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
55	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

56	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
57	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
58	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
59	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 ziolowy
	7	Sól
60	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
61	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
62	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
63	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

64	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
65	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
66	Szynka w sosie pomarańczowym z mandarynkami 70 g (MLE, GOR)	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Mandarynka w puszcze
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Sok pomarańczowy
	6	Olej
	7	Natka pietruszki
	8	Mąka ziemniaczana
	9	Musztarda(GOR)
	10	Czosnek granulowany
	11	Papryka mielona
	12	Kucharek smak natury
	13	Sól
	14	Pieprz ziółowy
67	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
68	Twarożek 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
69	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Natka pietruszki
70	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
71	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
72	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 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

73	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	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
74	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	Natka pietruszki
	8	Sól
75	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	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
76	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
77	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
78	Zupa marchwianka 300 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
80	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper