

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	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	
2	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
6	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
7	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
8	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1 Jaja(JAJ)	
9	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
10	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
11	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1 Kasza bulgur(GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
12	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
13	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(GLU)	
	2 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
15	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
16	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
17	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
18	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziola prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
19	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
20	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
21	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
22	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
23	Mus truskawkowy 200 g	
	1	Truskawki mrożone
	2	Cukier
24	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Natka pietruszki
25	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jablka
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
27	Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE, GLU)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Kurczak wędzony(GLU)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
28	Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(GLU)
	5	Jaja(JAJ)
29	pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ, MWP)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
30	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
31	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
32	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
33	Połędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Połędwica z piersi indyka Łukosz
34	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
35	Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
36	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
37	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(<i>GLU</i>)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(<i>SEL</i>)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
39	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
40	Salata 10 g	
	1	Salata
41	Salatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(<i>GLU</i>)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Sól
42	Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kurczak wędzony(<i>GLU</i>)
	2	Ryż
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez(<i>JAJ</i>)
	6	Żurawina suszona
	7	Koper
	8	Sól
43	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
44	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
45	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper
46	Serek wiejski 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(<i>MLE</i>)
47	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (GLU, SEL)	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	5	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

48	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
49	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
50	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
51	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
52	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziółowy
	7	Bazyliia
	8	Sól
53	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
54	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
55	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
56	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

57	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
58	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
59	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
60	Twarożek 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
61	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
62	Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Majeranek
	4	Sól
	5	Olej
63	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
64	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
65	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
66	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
67	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

68	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
69	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
70	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
71	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
72	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	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
73	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