

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 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 Ziemiaki	
	2 Buraki	
	3 Boćwina	
	4 Włoszczyzna(SEL)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Śmietana 18% t.(MLE)	
	8 Margaryna 80% t.	
	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	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% t.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Eskalopki z indyka 70 g (GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 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	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Sól
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
13	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jajka(JAJ)
14	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Jajka(JAJ)
	3	Koper
15	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
16	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kartacze z mięsem 3 szt (GLU)	
	1	Cebula
	2	Śłonina
	3	Kartacze z mięsem(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
19	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% t.
	3	Sól
20	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza jaglana
21	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

22	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
23	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
25	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
26	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
27	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
28	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
29	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
30	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
31	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
32	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
33	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
34	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
35	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

36	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	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	Pyszczak schabowa 40 g	
	1	Pyszczak schabowa
40	Pyszczak szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyszczak szynkowa(GLU)
41	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	Łubczyk
	13	Cząber
42	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
43	Sałata 10 g	
	1	Sałata
44	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jajka(JAJ)
	6	Sól
45	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
46	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
47	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
48	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 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

49	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
50	Serek wiejski 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
51	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
52	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (GLU, SEL)	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
53	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 ziołowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
54	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
55	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
56	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

57	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
58	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
59	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
60	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
61	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
62	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
63	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
64	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
65	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
66	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Mleko 3,2% t.(MLE)
	3	Natka pietruszki
67	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
68	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
69	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	Ziemniaki 60 g	
	1 Ziemniaki obierane	
	2 Ziemniaki	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
71	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Szynka konserwowa(GLU)	
	3 Olej	
	4 Sól	
72	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400 ml (MLE, SEL)	
	1 Włoszczyzna(SEL)	
	2 Brokuły mrożone	
	3 Kasza jaglana	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	
73	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Dynia mrożona	
	3 Cukinia plastry mrożona	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Mleko kokosowe	
	7 Włoszczyzna(SEL)	
	8 Pulpa mango	
	9 Sok pomarańczowy	
	10 Imbir mielony	
	11 Kucharek smak natury	
	12 Natka pietruszki	
	13 Cukier	
	14 Sól	
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 koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

76	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
77	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
78	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	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	lubczyk
	10	Cząber
79	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek