

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Barszcz ukraiński diet. 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	6 Cukier	
	7 Natka pietruszki	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
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>Chleb pszenny 100 g ( GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
6	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
7	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	
8	<b>Filet z kurczaka pieczony 50 g</b>	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
9	<b>Herbata z cukrem 250 ml</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
10	<b>Jajko 1 szt ( JAJ)</b>	
	1 Jajka(JAJ)	
11	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( MLE, JAJ)</b>	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	
12	<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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
14	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
15	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
16	<b>Kasza bulgur 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
17	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
18	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
19	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
20	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
21	<b>Kopytka 180 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
22	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
23	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
24	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
25	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
26	<b>Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
27	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

28	<b>Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Makrela wędzona(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
29	<b>Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Pierogi ruskie diet.(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
30	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
31	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
32	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
33	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
34	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
35	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
36	<b>Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
37	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
38	<b>Ryż na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
39	Salata 10 g	
	1	Salata
40	<b>Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jaja(JAJ)
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	<b>Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g ( JAJ)</b>	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
42	<b>Salatka z buraka diet. 100 g</b>	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
43	<b>Schab na kartki 40 g</b>	
	1	Schab na kartki
44	<b>Schab parowany 50 g</b>	
	1	Schab b/k
	2	Olej
45	<b>Schab z pieczoną dynią 160 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziółowy
	9	Przyprawa do mięsa
46	<b>Ser biały 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
47	<b>Ser mozzarella kulki mini 40 g</b>	
	1	Ser mozzarella kulki mini
48	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	2	Koper
49	<b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	2	Pomidor
50	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% t.(MLE)
	2	Koper
51	<b>Sos jarzynowy 60 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% t.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Ziopa prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
53	<b>Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrozone
54	<b>Sos koperkowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Maslo roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
55	<b>Sos majerankowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Maslo roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
56	<b>Sos pieczeniowy diet. 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
57	<b>Sos ziolowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziopa prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
58	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrozony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
59	<b>Szynka bankietowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
60	<b>Szynka od szwagra 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
62	<b>Szynka z indyka 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
63	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
64	<b>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Natka pietruszki
65	<b>Twarożek z oliwkami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
66	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
67	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Sól
68	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
69	<b>Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
70	<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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

71	<b>Zupa jarzynowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
72	<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
73	<b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
74	<b>Zupa marchwianka 300 ml ( SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
75	<b>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	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
76	<b>Zupa zacierkowa 400 ml ( GLU, JAJ, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

77	<b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)</b>	
1	Ziemniaki	
2	Włoszczyzna(SEL)	
3	Marchewka kostka mrożona	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Natka pietruszki	
6	Sól	
7	lubczyk	
8	Koper	