

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (GLU, SEL)	
	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	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	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
7	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
8	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
9	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1 Hummus z suszonymi pomidorami	
10	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1 Jajka(JAJ)	
11	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	
12	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	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 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

13	Kakao 250 g (MLE)	
	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	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU)	
	1	Kartacze z mięsem(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
17	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
18	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(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% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
21	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
22	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
23	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
24	Krem z dyni 400 ml (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
26	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
27	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	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	Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	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
31	Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie diet.(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
32	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
33	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
34	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
35	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
36	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
37	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
38	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

39	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
40	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
41	Sałata 10 g	
	1	Sałata
42	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(<i>JAJ</i>)
	6	Sól
43	Sałatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
44	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
45	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
46	Ser mozzarella kulki mini 40 g	
	1	Ser mozzarella kulki mini
47	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper
48	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper
49	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziołowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

50	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
51	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
52	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
53	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zióła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
54	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
55	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
56	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
57	Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Marchewka
	3	Seler(SEL)
	4	Pomidory pelati
	5	Pietruszka
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
58	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

59	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I (GLU)
60	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
61	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł. (MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł. (MLE)
	3	Mięta
62	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł. (MLE)
	2	Mleko 3,2% tł. (MLE)
	3	Natka pietruszki
63	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
64	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
65	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Sól
66	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
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
68	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 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

69	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
70	Zupa selerowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
71	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
72	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