

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 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>Buraczki 120 g ( GLU, SEL)</b>	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	<b>Chleb pszenny 100 g ( GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
8	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	
9	<b>Filet z indyka maślany 40 g</b>	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
10	<b>Filet z indyka pieczony 80 g</b>	
	1 Filet z indyka	
11	<b>Grahamka mini 1 szt ( GLU)</b>	
	1 Grahamka mini(GLU)	
12	<b>Herbata z cukrem 250 ml</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
13	<b>Jajko 1 szt (JAJ)</b>	
	1 Jajka(JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( MLE, JAJ)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
15	<b>Kajzerka 1 szt (GLU)</b>	
	1	Kajzerka(GLU)
16	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	<b>Kalafior 120 g</b>	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	<b>Karkówka pieczona 100 g</b>	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
19	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g ( MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza jaglana
20	<b>Kasza orkiszowa 140 g</b>	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
21	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
22	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
23	<b>Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g ( GLU, JAJ)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziolo prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
24	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
25	<b>Makaron orzo 140 g</b>	
	1	Makaron orzo
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
27	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
28	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
29	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
30	<b>Pasta drobiowo warzywna 100 g (SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynow
	6	Papryka wędzona
31	<b>Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Jajka(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
32	<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
33	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
34	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
35	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
36	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
37	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka schabowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	<b>Rosół z makaronem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	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	<b>Ryż 140 g</b>	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
40	<b>Salata 10 g</b>	
	1	Salata
41	<b>Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler( <i>SEL</i> )
	5	Pietruszka
	6	Majonez( <i>JAJ</i> )
	7	Jajka( <i>JAJ</i> )
	8	Sól
42	<b>Schab na kartki 40 g</b>	
	1	Schab na kartki
43	<b>Schab parowany 50 g</b>	
	1	Schab b/k
	2	Olej
44	<b>Schab z pieczoną dynią 160 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna( <i>GLU</i> )
	4	Włoszczyzna( <i>SEL</i> )
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziółowy
	9	Przyprawa do mięsa
45	<b>Ser biały 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.( <i>MLE</i> )
46	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Koper
47	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

48	<b>Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
49	<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	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
50	<b>Sos kremowy - szpinowowy b/ml b/gł 100 g</b>	
	1	Szpinak mielony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
51	<b>Sos majerankowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
52	<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
53	<b>Sos słodko kwaśny diet. 100 g</b>	
	1	Ananas konserwowy
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Passata pomidorowa
	4	Olej
	5	Kecyzup
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Miód
	8	Imbir mielony
	9	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

54	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
55	<b>Sos ziołowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
56	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
57	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
58	<b>Szynka od szwagra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
59	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
60	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
61	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
62	Szynka z piersi kurczaka 40 g	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster
63	Szynkowa extra 40 g	
	1	Szynkowa extra Szuster
64	<b>Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

65	<b>Twarożek z ziołami 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
66	<b>Udziec z indyka pieczony 100 g</b>	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
67	<b>Udziki z kurczaka pieczone 120 g</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
68	<b>Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
69	<b>Ziemniaki 60 g</b>	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
70	<b>Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% t.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
71	<b>Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
72	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% t.(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 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

73	<b>Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml ( GLU, JAJ, SEL)</b>	
	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	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
74	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
75	<b>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
76	<b>Zupa z cukini 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól