

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

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Cukier	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Sól	
2	Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Pieprz ziołowy	
	5 Sól	
	6 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
6	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
8	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
9	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
10	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	

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

11	Grahamka mini 1 szt (GLU)	
	1	Grahamka mini(GLU)
12	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
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (OZI, SEZ, ŁUB)	
	1	Hummus z suszonymi pomidorami(OZI, SEZ, ŁUB)
15	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
16	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
17	Kajzerka 1 szt (GLU)	
	1	Kajzerka(GLU)
18	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
19	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
20	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% t.
	3	Sól
21	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza jaglana
22	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
23	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)

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

25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
26	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
27	Łopaska z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopaska z pietruszką(GLU)
28	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
30	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
31	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
32	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
33	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
34	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
35	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
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 (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
38	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
39	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy

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

40	Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ)	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(JAJ)
41	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
42	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
43	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	lubczyk
	13	Cząber
44	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
45	Sałata 10 g	
	1	Sałata
46	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
47	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
48	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
49	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1	Schab 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

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

50	Ser mozarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
51	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
52	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Natka pietruszki
53	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
54	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
55	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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
56	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
57	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
58	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 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

59	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
60	Sos słodko kwaśny diet. 100 g	
	1	Ananas konserwowy
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Passata pomidorowa
	4	Olej
	5	Keczap
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Miód
	8	Imbir mielony
	9	Kwasek cytrynowy
61	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	Bazylią
	8	Sól
62	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
63	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
64	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
65	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
66	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
67	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
68	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
69	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)

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

70	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
71	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
72	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Natka pietruszki
73	Udźziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udźziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
74	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
75	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
76	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
77	Zupa selerowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

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

78	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
79	Zupa zacierkowa z dynią 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
80	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
81	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Majeranek
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól