

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
4	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	
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 indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
8	Grahamka mini 1 szt (GLU)	
	1 Grahamka mini(GLU)	
9	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Pasta tahini	
	3 Suszone pomidory	
	4 Cytryna	
	5 Olej sezamowy	
	6 Czosnek granulowany	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
	9 Pieprz cytrynowy	
12	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
14	Kajzerka 1 szt (GLU)	
	1	Kajzerka(GLU)
15	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
17	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
18	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
19	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
20	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
21	Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Sól
	4	Oregano
	5	Ziela prowansalskie
	6	Majeranek
	7	Jaja(JAJ)
22	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
23	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
24	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
25	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
26	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

27	Masło 10 g (MLE)	
	1 Masło 83% tł.(MLE)	
28	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)	
29	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Natka pietruszki	
30	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (MLE, JAJ)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Jabłka	
	3 Majonez(JAJ)	
	4 Koper	
	5 Sól	
	6 Jaja(JAJ)	
31	Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Kurczak wędzony	
	3 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	4 Natka pietruszki	
	5 Sól	
32	pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ)	
	1 Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)	
	2 Olej	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
33	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1 Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)	
34	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	
35	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
36	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1 Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)	
37	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1 Polędwiczka wieprzowa	
	2 Jabłka	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Przyprawa do mięsa	
	6 Majeranek	
38	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
39	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	
40	Potrawka drobiowa diet. 110 g (SEL)	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Marchewka mini	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Sól	
	6 Pieprz czarny mielony	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

41	Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
42	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
43	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
44	Salata 10 g	
	1	Salata
45	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
46	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
47	Ser mozarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
48	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
49	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
50	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
51	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziołowy
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	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	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
53	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
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 ziolowy
	7	Sól
55	Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Cebula
	3	Olej
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
56	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
57	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
58	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
60	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
61	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nipol
62	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
63	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
64	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
65	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
66	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)
67	Twarożek z ziołami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Ziela prowansalskie
	8	Sól
	9	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	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
73	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWŁ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	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 koperkowa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Koper
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
75	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
76	Zupa marchwianka 300 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

77	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Makaron łazanki(GLU)
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	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 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
80	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
81	Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper