

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 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	Bułeczka alpejska mini 1 szt (GLU)	
	1 Bułka alpejska mini(GLU)	
5	Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
6	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
10	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
11	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
13	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(JAJ)
15	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
17	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
18	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
20	Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Papryka mielona
	6	Kmin rzymski
	7	Imbir mielony
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Natka pietruszki
	10	Jaja(JAJ)
21	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
22	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
23	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Sok pomarańczowy
	6	Sól
	7	Curry
	8	Kucharek smak natury
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
24	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

36	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
37	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
38	Salata 10 g	
	1	Salata
39	Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jajka(JAJ)
	8	Sól
40	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
41	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
42	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
43	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
44	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
45	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
46	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

47	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	Ziopa prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
48	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
49	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
50	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
51	Sos szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
52	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
53	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziopa prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

54	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
55	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
56	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
57	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
58	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
59	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
60	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
61	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
62	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
63	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
64	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
65	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
66	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

67	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	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
69	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	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
70	Zupa z cukini 400 ml (MLE, SEL)	
	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
71	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek
72	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