

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka z pulpą mango 100 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Pieprz ziółowy	
	5 Sól	
	6 Olej	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy	
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
10	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
11	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	
12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
15	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
16	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kartacze z mięsem(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
19	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tt.
	3	Sól
20	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza jaglana
21	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
22	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
23	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
25	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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
27	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
28	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
29	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
30	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
31	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Natka pietruszki
32	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
33	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
34	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
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
40	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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	Pulpet wieprzowy 80 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Sól
	4	Jaja(JAJ)
42	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
43	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
44	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
45	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
46	Sałata 10 g	
	1	Sałata
47	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
48	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
49	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
50	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ)	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe(OZI, OWŁ, SEZ)
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
51	Ser mozarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t. (MLE)
53	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t. (MLE)
	2	Koper
54	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t. (MLE)
	2	Natka pietruszki
55	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% t.(MLE)
	2	Koper
56	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% t.(MLE)
	3	Masło 83% t.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
57	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
58	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
59	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
60	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 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
62	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masto roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
63	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
64	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
65	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
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)
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

73	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec 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 brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
76	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
77	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
78	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	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
80	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
81	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
82	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
83	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