

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jądłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 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 (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 schabowa (GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
3	Brokuły	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl.	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
6	Buraczki (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 (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
8	Chleb pyłowy	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	Filet z indyka maślany	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
10	Filet z indyka pieczony	
	1 Filet z indyka	
11	Filet z kurczaka pieczony	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Grahamka mini (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
13	Herbata z cukrem	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	Hummus z suszonymi pomidorami	
	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
15	Kajzerka (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Kajzerka(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
16	Kakao (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kasza jaglana na mleku (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	Kasza jęczmienna (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
20	Kawa mleczna (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
21	Kluski śląskie (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
22	Kompot owocowy	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
23	Kopytka (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
24	Kotlety jajeczne (GLU, JAJ)	
	1	Cebula
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Jaja(JAJ)
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Łopatka z pietruszką (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
26	Mandarynka	
	1	Mandarynka
27	Marchewka talarki z natką	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
28	Masło (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
29	Pasta drobiowo warzywna (SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynowy
	6	Papryka wędzona
30	Pasta jajeczna z awokado (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jajka(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
31	Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem (MLE, RYB)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Łosoś wędzony(RYB)
	3	Koper
32	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
33	Poledwica z piersi indyka (GLU)	
	1	Poledwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
34	Poledwiczka wieprzowa z jabłkami	
	1	Poledwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
35	Pomidor	
	1	Pomidor
36	Potrawka drobiowa diet. (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
37	Pyzdra schabowa	
	1	Pyzdra schabowa
38	Pyzdra szynkowa	
	1	Pyzdra szynkowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Rosół z makaronem (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
40	Ryba po grecku parowana I (GLU, RYB)	
	1	Dorsz(RYB)
	2	Marchewka
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Liść laurowy
	7	Ziele angielskie
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Cukier
41	Ryż na mleku (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
42	Salata	
	1	Salata
43	Salata lodowa z jogurtem (MLE)	
	1	Salata lodowa
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	3	Sól
44	Salatka jarzynowa lekkostrawna (JAJ, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jajka(JAJ)
	8	Sól
45	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jajka(JAJ)
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

46	Sałatka szwabska diet. (GLU, JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(JAJ)
	5	Sól
47	Schab na kartki	
	1	Schab na kartki
48	Schab parowany	
	1	Schab b/k
	2	Olej
49	Schab pieczony z morelą	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
50	Ser biały (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
51	Serek homogenizowany z koperkiem (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
52	Sos bazyliowy (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
53	Sos jarzynowy (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
54	Sos jasny z ziołami prowansalskimi (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 ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

55	Sos koperkowy (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
56	Sos pieczeniowy diet. (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
57	Sos pietruszkowy (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
58	Sos potrawkowy (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
59	Sos ziolowy (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
60	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekką	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
61	Szpinak (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
62	Szynka bankietowa (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
63	Szynka na kartki	
	1	Szynka na kartki Nikpol

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

64	Szynka naturalna ze straganu	
	1	Szynka naturalna ze straganu
65	Szynka pieczona	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
66	Szynka tostowa z kurcząt (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
67	Szynka z indyka (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
68	Szynka z piersi kurczaka (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
69	Szynkowa extra (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
70	Twarożek z grillowanym bakłażanem (MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)
71	Twarożek z ziołami (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
72	Udziec kurczaka pieczony z/k	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
73	Udziec z indyka pieczony	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
74	Wieprzowina z zapiecka (GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(GLU)
75	Zacierka na mleku (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
76	Ziemniaki	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

77	Zraz schabowy z szynką diet. (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
78	Zupa brokułowa z kaszą bulgur (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
79	Zupa jarzynowa z łazankami (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
80	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
81	Zupa koperkowa z ziemniakami (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
82	Zupa pomidorowa z makaronem (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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	Zupa selerowa z ziemniakami (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
84	Zupa szpinakowa z ryżem (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
85	Zupa ziemniaczanka z dynią (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