

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka schabowa 70 g (GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
2	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	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	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	
6	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
10	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	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
13	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
14	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
15	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kartacze z mięsem(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
16	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	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	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
21	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)
22	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
23	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
25	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)	
26	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1 Majonez(JAJ)	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Natka pietruszki	
27	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1 Awokado pulpa	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Szczypiorek	
	4 Sól	
28	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	
29	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1 Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)	
30	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	
31	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
32	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
33	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	
34	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)	
35	Pyzdra schabowa 40 g	
	1 Pyzdra schabowa	
36	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1 Pyzdra szynkowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(<i>GLU</i>)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(<i>SEL</i>)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
38	Sałata 10 g	
	1	Sałata
39	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
40	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(<i>JAJ</i>)
	6	Sól
41	Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(<i>GLU</i>)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Sól
42	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
43	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
44	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ)	
	1	Schab b/k
	2	Pesto bazyliowe(<i>OZI, OWŁ, SEZ</i>)
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
45	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
46	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper
47	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Natka pietruszki
48	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Sos bazyliowy 60 g (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
50	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 ziółowy
	8	Sól
51	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 ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
52	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
53	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
54	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
55	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 ziółowy
	7	Bazylia
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

56	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
57	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
58	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
59	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
60	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
61	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
62	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
63	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
64	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
65	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
66	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)
67	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
68	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
69	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	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
71	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
72	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
73	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
74	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

75	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
76	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
77	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
78	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