

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka lekkostrawna 70 g (GLU, SEL)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
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	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
5	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
8	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
10	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
11	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
12	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
13	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

28	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
29	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziela prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
30	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
31	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
32	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
33	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
34	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
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	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

40	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
41	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
42	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż brązowy
43	Sałata 10 g	
	1	Sałata
44	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
45	Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jajka(<i>JAJ</i>)
	6	Sól
46	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
47	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
48	Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (MLE, GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Masło 83% tł.(<i>MLE</i>)
	4	Olej
	5	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Czosnek świeży
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Majeranek
49	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
50	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(<i>MLE</i>)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

51	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł. (MLE)
	2	Koper
52	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł. (MLE)
	2	Natka pietruszki
53	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł. (MLE)
	2	Koper
54	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
55	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
56	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
57	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna (GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
58	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna (GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	Sos potrawkowy 60 g (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
60	Sos szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
61	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
62	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
63	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
64	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikipol
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	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
70	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
71	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 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
73	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
74	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
75	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
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 jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
78	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(<i>GLU</i>)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
80	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Marchewka kostka mrożona
	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(<i>SEL</i>)
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
82	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Soczewica(<i>ŁUB</i>)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek
83	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper
84	Żurawina suszona 10 g	
	1	Żurawina suszona