

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	6 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	7 Cukier	
	8 Sól	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
2	<b>Befszyk wieprzowy z pieca 120 g ( GLU, JAJ)</b>	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
	4 Olej	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Jajka(JAJ)	
3	<b>Brokuły 120 g</b>	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	<b>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g</b>	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	<b>Bułka wrocławska 30 g ( GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
6	<b>Chleb pszenny 100 g ( GLU)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU)	
7	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
8	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	
9	<b>Filet z kurczaka pieczony 50 g</b>	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
10	<b>Herbata z cukrem 250 ml</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	<b>Jajko 1 szt (JAJ)</b>	
	1 Jajka(JAJ)	
12	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( MLE, JAJ)</b>	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Jajka(JAJ)	
	3 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	<b>Jarzynki po grecku 100 g (SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
14	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
15	<b>Kalafior 120 g</b>	
	1	Kalafior
	2	Sól
16	<b>Kasza bulgur 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
17	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
18	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
19	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
20	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
21	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
22	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
23	<b>Makaron kokardki 140 g (GLU)</b>	
	1	Makaron kokardki(GLU)
24	<b>Marchewka gotowana 120 g (GLU)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
25	<b>Marchewka gotowana mini 120 g (GLU)</b>	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Cukier
	5	Sól
26	<b>Marchewka talarki mix 120 g</b>	
	1	Marchewka talarki mix
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

27	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
28	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
29	<b>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (MLE, JAJ)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jabłko
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
30	<b>Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
31	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
32	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
33	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
34	<b>Potrawka z indyka z pieczoną dynią 110 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Udziec z indyka 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
35	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
36	<b>Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
37	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
38	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
39	<b>Ryż na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
40	Sałata 10 g	
	1	Sałata

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	<b>Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g ( JAJ)</b>	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
42	<b>Schab na kartki 40 g</b>	
	1	Schab na kartki
43	<b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek waniliowy President(MLE)
44	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
45	<b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
46	<b>Serek wiejski 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
47	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g ( MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
48	<b>Sos jarzynowy 60 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
49	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 80 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
50	<b>Sos koperkowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	<b>Sos pietruszkowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
52	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
53	<b>Szynka od szwagra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
54	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
55	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
56	<b>Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Natka pietruszki
57	<b>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
58	<b>Twarożek z pomidorami 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Pomidor
	3	Sól
	4	Pieprz czarny mielony
59	Udźziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłko
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
60	<b>Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
61	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 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	<b>Zraz schabowy z szynką diet. 120 g ( GLU )</b>	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
63	<b>Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400 ml ( MLE, SEL )</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza jaglana
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
64	<b>Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml ( GLU, SEL )</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza manna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	lubczyk
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
65	<b>Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml ( MLE, GLU, JAJ, SEL )</b>	
	1	Makaron łazanki(GLU, JAJ)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Mąka pszenna(GLU)
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
66	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, GLU, SEL )</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
67	<b>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( MLE, GLU, SEL )</b>	
	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 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

68	<b>Zupa z cukini 400 ml (MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Sól
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
69	<b>Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
70	<b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (GLU, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Sól
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury