

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (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	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	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
5	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
7	Dżem szt 1 szt	
	1	Dżem porcjowany
8	Filet z indyka maślaný 40 g	
	1	Filet z indyka maślaný Łukosz
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
12	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Curry
	6	Kmin rzymski
	7	Czarnuszka ziarno
	8	Olej sezamowy
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Pieprz cytrynow

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
14	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
15	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
16	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
17	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
18	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
19	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
20	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
21	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
22	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
23	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
24	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
25	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
26	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
27	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
28	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

29	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
30	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jaja(JAJ)
	4	Szczypiorek
	5	Sól
31	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylia
32	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
33	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
34	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
35	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
36	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
37	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
38	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)
39	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
40	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(<i>GLU</i>)
	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
42	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
43	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
44	Sałata 10 g	
	1	Sałata
45	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
46	Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Filet z kurczaka wędzony
	3	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
47	Salatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona(<i>GLU</i>)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Sól
48	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
49	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
50	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
51	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
52	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(<i>MLE</i>)
53	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

54	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
55	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Natka pietruszki
56	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
57	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
58	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
59	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
60	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jablko
	3	Cukinia
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
62	Surówka z sałaty i pomidora b/cebuli 100 g	
	1	Pomidor
	2	Salata
	3	Olej
	4	Sól
63	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
64	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
65	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
66	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
67	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
68	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
69	Szynka pieczona 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
70	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
71	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
72	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU, SOJ, GOR)
73	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
74	Twarożek 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	3	Mleko 3,2% tł.(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

75	Twarożek z ziołami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
76	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
77	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
78	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
79	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
80	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
81	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza manna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	lubczyk
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

82	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż brązowy
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
83	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
84	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
85	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Brokuły świeże
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
86	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior świeży
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
87	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól