

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
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	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, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zióła prowansalskie	
	5 Sól	
9	Dyńia gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dyńia mrożona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Rozmaryn	
	5 Oregano	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)
14	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Sól
15	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
16	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
17	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycy konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Natka pietruszki
	5	Cytryna
	6	Czarnuszka ziarno
	7	Olej sezamowy
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Pieprz cytrynowy
18	Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Kajzerka(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
19	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
20	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
21	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
23	Kasza owsiana 140 g	
	1	Kasza Owsiana
	2	Sól
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
25	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
26	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

27	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
28	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
29	Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Jaja(JAJ)
30	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)
31	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
32	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
33	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
34	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
35	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
36	Paprykarz z cukinii 80 g (SEL)	
	1	Cukinia plastry mrożona
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Olej
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
37	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
38	Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie diet.(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(<i>GLU, JAJ</i>)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
40	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Płatki jęczmienne(<i>GLU</i>)
41	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Płatki owsiane(<i>GLU</i>)
42	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(<i>GLU</i>)
43	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
44	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
45	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	Łubczyk
	13	Cząber
46	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
47	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
48	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ryż brązowy
49	Sałata 10 g	
	1	Sałata
50	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
51	Salatka ryżowa lekkostrawna 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Szynka piastowska(<i>GLU</i>)
	2	Pomidor
	3	Ryż
	4	Majonez(<i>JAJ</i>)
	5	Koper
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
	8	Jaja(<i>JAJ</i>)
	9	Czosnek granulowany

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
53	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
54	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1 Seler mrożony	
	2 Dynia mrożona	
	3 Natka pietruszki	
	4 Sól	
55	Ser biały 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
56	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
57	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 ziołowy	
	8 Sól	
58	Sos koperkowo-cytrynowy 60 g	
	1 Mąka ziemniaczana	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Cytryna	
	5 Sól	
	6 Pieprz cytrynowy	
59	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Pieprz czarny mielony	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Sól	
60	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Pieprz ziołowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Liść laurowy	
	7 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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
63	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Koper
	5	Sól
64	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
65	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
66	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
67	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
68	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
69	Szynka z zalewy Szuster 50 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(GLU, SOJ, GOR)
70	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU, SOJ, GOR)
71	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
72	Twarożek wiosenny z awokado i pietruszką 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
73	Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Łosoś wędzony(RYB)
	3	Koper
74	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
75	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

76	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(GLU)
	3	Olej
	4	Sól
77	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
78	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
79	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
80	Zupa marchwianka 300 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

81	Zupa minestrone lekkostrawna 400 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Brokuły mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
82	Zupa owocowa z makaronem muszelki 500 ml (MLE, GLU)	
	1	Wiśnia mrożona
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Cukier
	4	Śmietana 36%(MLE)
	5	Sok pomarańczowy
83	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
84	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek
85	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper