

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 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 (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Buraki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	7	Cukier
	8	Koper
	9	Natka pietruszki
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól
2	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	Sól
3	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
4	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Buraki
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Cukier
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
5	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
7	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1	Cukinia
	2	Oliwa z oliwek
	3	Sól
8	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
9	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka
10	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
11	Gulasz wieprzowy z szynki lekki 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
15	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)
16	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
19	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
20	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
21	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
22	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
23	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
24	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
25	Łopatką z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatką z pietruszką(1-GLU)
26	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
27	Mandarynka 2 szt	
	1	Mandarynka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

28	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
29	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
30	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Marchewka
31	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
32	Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Olej
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
33	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Łosoś wędzony(4-RYB)
	3	Koper
34	Pasta warzywna 200 g (9-SEL)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Olej
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
35	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
36	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
37	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
38	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
39	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

40	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
41	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
43	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
44	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosółowa
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Łata wołowa
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Przyprawa do mięsa
	12	Pieprz czarny mielony
	13	lubczyk
	14	Cząber
45	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
46	Ryba po grecku parowana 120 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Marchewka
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Masło 83% tł.(7-MLE)
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść lauowy
	8	Cukier
47	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
48	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
49	Salata 10 g	
	1	Salata
50	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
52	Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłko
	3	Ziemniaki
	4	Seler(9-SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Jaja(3-JAJ)
	8	Sól
53	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Pomidor
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Oliwki
	6	Koper
	7	Sól
54	Salatka tuńczyk z warzywami diet. 180 g (3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Pomidor
	3	Mix sałat
	4	Sałata
	5	Olej
	6	Oliwki
	7	Cytryna
	8	Szpinak baby
	9	Ziółta prowansalskie
	10	Jaja(3-JAJ)
55	Salatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 150 g	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Kasza jaglana
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Ziółta prowansalskie
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
56	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
57	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
58	Schab pieczony z morelą 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
60	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
61	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
62	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)
63	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
64	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
65	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
66	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

67	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
68	Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
69	Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziółowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
70	Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Oliwa z oliwek
	4	Żurawina suszona
	5	Cukier
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
71	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
72	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
73	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
74	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
75	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
76	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
77	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
78	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
80	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
81	Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
82	Udziec z indyka pieczony b/k 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
83	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
84	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
85	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
86	Zupa jarzynowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
87	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron łazanki(1-GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
89	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
90	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Dynia mrożona
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
91	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
92	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

93	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-<i>MLE</i>, 9-<i>SEL</i>)	
	1 Szpinak rozdrobniony mrożony	
	2 Włoszczyzna(9-<i>SEL</i>)	
	3 Ryż	
	4 Śmietana 18% tł.(7-<i>MLE</i>)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Kwasek cytrynowy	
	9 Sól	
94	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (9-<i>SEL</i>, 13-<i>LUB</i>)	
	1 Włoszczyzna(9-<i>SEL</i>)	
	2 Soczewica(13-<i>LUB</i>)	
	3 Koncentrat pomidorowy	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Sól	
	6 Pieprz czarny mielony	
	7 Majeranek	