Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu			Składniki Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp		Asortyment	Składniki
1	Banan		
	1	Banan	
2	**Barszcz ukraiński diet. b/ml (*1-GLU, 9-SEL*)**		
	1	Ziemniaki	
	2	Buraki	
	3	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	4	Ćwiartka z kurczaka	
	5	Barszcz czerwony koncentrat(***1-GLU, 9-SEL***)	
	6	Cukier	
	7	Koper	
	8	Natka pietruszki	
	9	Kucharek smak natury	
	10	Sól	
3	Bukiet warzyw 3-skł.		
	1	Mieszanka warzywna 3-skł.	
	2	Masło roślinne 80% tł.	
	3	Sól	
4	**Bułka wrocławska (*1-GLU*)**		
	1	Bułka specjalna krojona 320g(***1-GLU***)	
5	**Buraczki (*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 cytynowy	
6	Chleb familijny		
	1	Chleb familijny 650 g	
7	**Chleb pszenny (*1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ*)**		
	1	Chleb barowy 600g(***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***)	
8	Chleb pytlowy		
	1	Chleb pytlowy 450g	
9	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek		
	1	Cukinia plastry mrożona	
	2	Oliwa z oliwek	
	3	Sól	
10	**Drożdżówka z serem (*1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02*)**		
	1	Drożdżówka z serem(***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02***)	
11	**Eskalopki z indyka (*1-GLU*)**		
	1	Filet z indyka	
	2	Olej	
	3	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	4	Pieprz ziołowy	
	5	Sól	
12	Filet z indyka maślany		
	1	Filet z indyka maślany Łukosz	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

13	**Gołąbek po hiszpańsku diet. (*3-JAJ, 9-SEL*)**		
	1	Łopatka wieprzowa	
	2	Pomidory pelati	
	3	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	4	Ryż	
	5	Olej	
	6	Marchewka	
	7	Sól	
	8	Pieprz czarny mielony	
	9	Jaja(***3-JAJ***)	
14	**Grahamka mini (*1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ*)**		
	1	Grahamka mini(***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***)	
15	Herbata owocowa z cukrem		
	1	Cukier	
	2	Herbata owocowa	
16	Herbata z cukrem		
	1	Cukier	
	2	Herbata expresowa	
17	**Hummus z mango i sezamem (*11-SEZ*)**		
	1	Ciecierzyca konserwowa	
	2	Mango mrożone	
	3	Pasta tahini	
	4	Cytryna	
	5	Curry	
	6	Kmin rzymski	
	7	Sezam ziarna(***11-SEZ***)	
	8	Natka pietruszki	
	9	Olej sezamowy	
	10	Czosnek granulowany	
	11	Sól	
	12	Pieprz czarny mielony	
	13	Pieprz cytrynow	
18	Jabłko		
	1	Jabłka	
19	**Jajko (*3-JAJ*)**		
	1	Jaja(***3-JAJ***)	
20	**Jajko w jogurcie z koperkiem (*3-JAJ, 7-MLE*)**		
	1	Jogurt naturalny 2% kg(***7-MLE***)	
	2	Jaja(***3-JAJ***)	
	3	Koper	
21	**Jarzynki po grecku (*9-SEL*)**		
	1	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	2	Koncentrat pomidorowy	
	3	Olej	
	4	Cukier	
	5	Sól	
	6	Ziele angielskie	
	7	Liść laurowy	
22	**Kakao (*7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Cukier	
	3	Kakao	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

23	**Kasza bulgur (*1-GLU*)**		
	1	Kasza bulgur(***1-GLU***)	
	2	Olej	
	3	Sól	
24	Kasza gryczana biała		
	1	Kasza gryczana biała	
	2	Olej	
	3	Sól	
25	**Kasza jaglana na mleku (*7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Kasza jaglana	
26	**Kasza jęczmienna (*1-GLU*)**		
	1	Kasza jęczmienna(***1-GLU***)	
	2	Masło roślinne 80% tł.	
	3	Sól	
27	**Kasza kuskus (*1-GLU*)**		
	1	Kasza kuskus(***1-GLU***)	
	2	Olej	
	3	Sól	
28	**Kasza manna na mleku (*1-GLU, 7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Kasza manna(***1-GLU***)	
29	**Kawa mleczna (*1-GLU, 7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Cukier	
	3	Kawa inka(***1-GLU***)	
30	**Kaziuk (*1-GLU*)**		
	1	Kaziuk (JBB)(***1-GLU***)	
31	**Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca (*1-GLU*)**		
	1	Filet z kurczaka	
	2	Szpinak liście mrożony	
	3	Suszone pomidory	
	4	Olej	
	5	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	6	Czosnek świeży	
	7	Sól	
32	Kiwi		
	1	Kiwi	
33	Kompot owocowy		
	1	Mieszanka kompotowa	
	2	Cukier	
	3	Czarna porzeczka mrożona	
	4	Czerwona porzeczka mrożona	
34	**Kotlet schabowy z pieca diet. (*1-GLU, 3-JAJ*)**		
	1	Schab b/k	
	2	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	3	Olej	
	4	Sól	
	5	Jaja(***3-JAJ***)	
35	**Krakowska sucha extra (*6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR*)**		
	1	Krakowska sucha extra(***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***)	
36	**Kurczak gotowany premium (*1-GLU*)**		
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(***1-GLU***)	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

37	**Leczo z soczewicą lekkie (*13-ŁUB*)**		
	1	Soczewica(***13-ŁUB***)	
	2	Dynia mrożona	
	3	Cukinia plastry mrożona	
	4	Pomidory pelati	
	5	Marchew talarki mrożona	
	6	Pomidor	
	7	Koncentrat pomidorowy	
	8	Olej	
	9	Sól	
	10	Papryka mrożona	
38	**Łopatka z pietruszką (*1-GLU*)**		
	1	Łopatka z pietruszką(***1-GLU***)	
39	Mandarynka		
	1	Mandarynka	
40	Marchewka gotowana mini		
	1	Marchewka mini	
	2	Masło roślinne 80% tł.	
	3	Cukier	
	4	Sól	
41	Marchewka słupki.		
	1	Marchewka słupki	
42	**Masło (*7-MLE*)**		
	1	Masło 83% tł.(***7-MLE***)	
43	**Miruna pieczona z koperkiem (*4-RYB*)**		
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(***4-RYB***)	
	2	Olej	
	3	Koper	
	4	Zioła prowansalskie	
	5	Sól	
44	Mix sałat		
	1	Mix sałat	
45	Pałki z kurczaka pieczone		
	1	Pałki z kurczaka	
	2	Olej	
	3	Sól	
46	**Pasta brokułowa z serem lekka (*7-MLE*)**		
	1	Brokuły mrożone drobne	
	2	Twaróg 4% tł.(***7-MLE***)	
	3	Jogurt naturalny 2% kg(***7-MLE***)	
	4	Pieprz czarny mielony	
	5	Sól	
47	**Pasta jajeczna z natką diet. (*3-JAJ, 7-MLE*)**		
	1	Majonez(***3-JAJ***)	
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(***7-MLE***)	
	3	Jaja(***3-JAJ***)	
	4	Natka pietruszki	
	5	Sól	
	6	Pieprz czarny mielony	
48	**Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem (*4-RYB, 7-MLE*)**		
	1	Twaróg do wypieków Piątnica(***7-MLE***)	
	2	Twaróg 4% tł.(***7-MLE***)	
	3	Łosoś wędzony(***4-RYB***)	
	4	Koper	
	5	Sól	
	6	Pieprz cytrynow	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

49	**Pasta z tuńczyka diet. (*4-RYB, 7-MLE*)**		
	1	Twaróg 4% tł.(***7-MLE***)	
	2	Tuńczyk(***4-RYB***)	
	3	Jogurt naturalny 2% kg(***7-MLE***)	
	4	Koper	
	5	Sól	
50	**Płatki jęczmienne na mleku (*1-GLU, 7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Płatki jęczmienne(***1-GLU***)	
51	**Płatki owsiane na mleku (*1-GLU, 7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Płatki owsiane(***1-GLU***)	
52	**Polędwica z piersi indyka (*6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR*)**		
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***)	
53	Pomarańcza		
	1	Pomarańcza szt	
54	Pomidor		
	1	Pomidor	
55	**Pulpet brokułowy wieprzowy (*1-GLU, 3-JAJ*)**		
	1	Łopatka wieprzowa	
	2	Brokuły mrożone drobne	
	3	Bułka specjalna krojona 320g(***1-GLU***)	
	4	Sól	
	5	Jaja(***3-JAJ***)	
56	Pyzdra schabowa		
	1	Pyzdra schabowa	
57	Pyzdra szynkowa		
	1	Pyzdra szynkowa	
58	Rolada drobiowa z morelą		
	1	Filet z kurczaka	
	2	Morele suszone	
	3	Olej	
	4	Pieprz ziołowy	
	5	Sól	
59	**Rosół z makaronem (*1-GLU, 9-SEL*)**		
	1	Porcja rosołowa	
	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	
60	Roszponka		
	1	Roszponka	
61	Rukola		
	1	Rukola	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

62	Rumianek		
	1	Rumianek	
63	Ryż brązowy		
	1	Ryż brązowy	
	2	Margaryna 80% tł.	
	3	Sól	
64	Sałata		
	1	Sałata	
65	Sałata lodowa		
	1	Sałata lodowa	
66	**Sałatka kuskus perłowy z kurczakiem diet. (*1-GLU*)**		
	1	Pomidor	
	2	Filet z kurczaka	
	3	Kasza kuskus perłowy(***1-GLU***)	
	4	Oliwki krojone	
	5	Suszone pomidory	
	6	Natka pietruszki	
	7	Pieprz czarny mielony	
	8	Oliwa z oliwek	
	9	Cytryna	
	10	Mięta	
	11	Sól	
67	**Sałatka szwabska diet. (*1-GLU, 3-JAJ*)**		
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona Gustavus(***1-GLU***)	
	2	Pomidor	
	3	Ziemniaki	
	4	Majonez(***3-JAJ***)	
	5	Sól	
68	Seler gotowany z cukinią i koperkiem		
	1	Seler mrożony	
	2	Cukinia kostka mrożona	
	3	Koper	
	4	Sól	
69	**Ser biały (*7-MLE*)**		
	1	Twaróg 4% tł.(***7-MLE***)	
70	**Ser mozarella kulki mini (*7-MLE*)**		
	1	Ser mozzarella kulki mini(***7-MLE***)	
71	**Serek homogenizowany waniliowy (*7-MLE*)**		
	1	Serek waniliowy President(***7-MLE***)	
72	**Serek homogenizowany z natką pietruszki (*7-MLE*)**		
	1	Twaróg do wypieków Piątnica(***7-MLE***)	
	2	Natka pietruszki	
73	**Serek wiejski z koperkiem (*7-MLE*)**		
	1	Serek wiejski 5% tł.(***7-MLE***)	
	2	Koper	
74	**Sos jarzynowy (*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 ziołowy	
	8	Sól	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

75	Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl		
	1	Mąka ziemniaczana	
	2	Masło roślinne 80% tł.	
	3	Olej	
	4	Zioła prowansalskie	
	5	Liść laurowy	
	6	Pieprz ziołowy	
	7	Ziele angielskie	
	8	Sól	
76	**Sos koperkowy (*1-GLU*)**		
	1	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	2	Masło roślinne 80% tł.	
	3	Koper	
	4	Liść laurowy	
	5	Ziele angielskie	
	6	Pieprz ziołowy	
	7	Sól	
77	**Sos pomidorowy (*1-GLU*)**		
	1	Koncentrat pomidorowy	
	2	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	3	Masło roślinne 80% tł.	
	4	Ziele angielskie	
	5	Liść laurowy	
	6	Pieprz ziołowy	
	7	Sól	
78	Sos z pomidorów pelati i bazylii		
	1	Pomidory pelati	
	2	Koncentrat pomidorowy	
	3	Masło roślinne 80% tł.	
	4	Ziele angielskie	
	5	Liść laurowy	
	6	Pieprz ziołowy	
	7	Bazylia	
	8	Sól	
79	**Sos ziołowy (*1-GLU*)**		
	1	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	2	Olej	
	3	Zioła prowansalskie	
	4	Liść laurowy	
	5	Ziele angielskie	
	6	Pieprz ziołowy	
	7	Sól	
80	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka		
	1	Kapusta pekińska	
	2	Jabłka	
	3	Marchewka	
	4	Olej	
	5	Cukier	
	6	Sól	
81	Surówka z marchwi i jabłka		
	1	Marchewka	
	2	Jabłka	
	3	Olej	
	4	Sól	
	5	Cukier	
	6	Kwasek cytynowy	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

82	**Szpinak (*1-GLU*)**		
	1	Szpinak liście mrożony	
	2	Margaryna 80% tł.	
	3	Mąka pszenna(***1-GLU***)	
	4	Sól	
83	Szpinak baby		
	1	Szpinak baby	
84	**Szynka bankietowa (*1-GLU*)**		
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(***1-GLU***)	
85	Szynka na kartki		
	1	Szynka na kartki Nikpol	
86	**Szynka od szwagra (*1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR*)**		
	1	Szynka od szwagra Krakus I(***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***)	
87	**Szynka tostowa z kurcząt (*1-GLU*)**		
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(***1-GLU***)	
88	**Szynka z indyka (*1-GLU*)**		
	1	Szynka z indyka Lukullus I(***1-GLU***)	
89	**Szynka z zalewy Szuster (*1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR*)**		
	1	Szynka z zalewy Szuster(***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***)	
90	**Szynkowa extra (*1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR*)**		
	1	Szynkowa extra Szuster(***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***)	
91	**Twarożek bazyliowy (*7-MLE*)**		
	1	Twaróg 4% tł.(***7-MLE***)	
	2	Twaróg do wypieków Piątnica(***7-MLE***)	
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(***7-MLE***)	
	4	Bazylia	
	5	Bazylia suszona	
	6	Sól	
	7	Pieprz czarny mielony	
92	**Twarożek z grillowanym bakłażanem (*7-MLE*)**		
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(***7-MLE***)	
93	**Twarożek z natką pietruszki (*7-MLE*)**		
	1	Twaróg 4% tł.(***7-MLE***)	
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(***7-MLE***)	
	3	Twaróg do wypieków Piątnica(***7-MLE***)	
	4	Natka pietruszki	
	5	Sól	
	6	Pieprz czarny mielony	
94	Udziec z kurczaka pieczony z/k		
	1	Udziec z kurczaka z/k	
	2	Olej	
	3	Przyprawa do kurczaka	
	4	Sól	
95	Wieprzowina z zapiecka		
	1	Wieprzowina z zapiecka	
96	**Zacierka na mleku (*1-GLU, 7-MLE*)**		
	1	Mleko 3,2% tł.(***7-MLE***)	
	2	Zacierka(***1-GLU***)	
	3	Cukier	
	4	Sól	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

97	Ziemniaki		
	1	Ziemniaki obierane	
	2	Ziemniaki	
	3	Masło roślinne 80% tł.	
	4	Koper	
	5	Sól	
98	**Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml (*1-GLU, 9-SEL*)**		
	1	Ziemniaki	
	2	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	3	Brokuły mrożone	
	4	Kasza bulgur(***1-GLU***)	
	5	Ćwiartka z kurczaka	
	6	Kucharek smak natury	
	7	Natka pietruszki	
	8	Sól	
99	**Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym (*8-OWŁ, 9-SEL*)**		
	1	Ziemniaki	
	2	Dynia mrożona	
	3	Cukinia kostka mrożona	
	4	Marchewka kostka mrożona	
	5	Ćwiartka z kurczaka	
	6	Mleko kokosowe(***8-OWŁ***)	
	7	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	8	Pulpa mango	
	9	Sok pomarańczowy	
	10	Imbir mielony	
	11	Kucharek smak natury	
	12	Natka pietruszki	
	13	Cukier	
	14	Sól	
100	**Zupa kalafiorowa z makaronem orzo (*1-GLU, 7-MLE, 9-SEL*)**		
	1	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	2	Kalafior	
	3	Makaron orzo(***1-GLU***)	
	4	Śmietana 18% tł.(***7-MLE***)	
	5	Ćwiartka z kurczaka	
	6	Koper	
	7	Kucharek smak natury	
	8	Natka pietruszki	
	9	Sól	
101	**Zupa koperkowa z ryżem b/ml (*9-SEL*)**		
	1	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	2	Ryż	
	3	Ćwiartka z kurczaka	
	4	Koper	
	5	Kucharek smak natury	
	6	Natka pietruszki	
	7	Sól	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

102	**Zupa pomidorowa z makaronem (*1-GLU, 7-MLE, 9-SEL*)**		
	1	Makaron świderki(***1-GLU***)	
	2	Koncentrat pomidorowy	
	3	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	4	Śmietana 18% tł.(***7-MLE***)	
	5	Ćwiartka z kurczaka	
	6	Cukier	
	7	Koper	
	8	Kucharek smak natury	
	9	Natka pietruszki	
	10	Sól	
	11	Cząber	
	12	lubczyk	
103	**Zupa selerowa z ziemniakami (*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	
104	**Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. (*9-SEL, 13-ŁUB*)**		
	1	Ziemniaki	
	2	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	3	Soczewica(***13-ŁUB***)	
	4	Koncentrat pomidorowy	
	5	Ćwiartka z kurczaka	
	6	Masło roślinne 80% tł.	
	7	Sól	
	8	Pieprz czarny mielony	
	9	Majeranek	
105	**Żurek z ziemniakami diet. b/ml (*1-GLU, 9-SEL*)**		
	1	Ziemniaki	
	2	Żurek(***1-GLU***)	
	3	Włoszczyzna(***9-SEL***)	
	4	Ćwiartka z kurczaka	
	5	Majeranek	
	6	Kucharek smak natury	
	7	Sól	