

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

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	<b>Bułeczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)</b>	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
4	<b>Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	<b>Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)</b>	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
10	<b>Gulasz drobiowy lekkostrawny 170 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Olej	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
12	<b>Jajko 1 szt (JAJ)</b>	
	1 Jajka(JAJ)	
13	<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 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	<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
15	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
17	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
18	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
20	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
21	<b>Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Papryka mielona
	6	Kmin rzymski
	7	Imbir mielony
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Natka pietruszki
	10	Jaja(JAJ)
22	<b>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
23	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

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

24	<b>Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml ( SEL)</b>	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Sok pomarańczowy
	6	Sól
	7	Curry
	8	Kucharek smak natury
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
25	<b>Łopatka z pietruszką 40 g ( GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
26	<b>Makaron świderki kolorowy 140 g ( GLU)</b>	
	1	Makaron świderki kolorowy(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
27	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
28	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
29	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
30	<b>Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
31	<b>Pierogi ruskie diet. II 240 g ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Pierogi ruskie diet.(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
32	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
33	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
34	<b>Płatki żytnie na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki żytnie(GLU)
35	<b>Poledwica z piersi indyka 40 g ( GLU)</b>	
	1	Poledwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
36	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor

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

37	<b>Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(JAJ)
38	Pyszta schabowa 40 g	
	1	Pyszta schabowa
39	<b>Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
40	Sałata 10 g	
	1	Sałata
41	<b>Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłka
	3	Ziemniaki
	4	Seler(SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(JAJ)
	7	Jaja(JAJ)
	8	Sól
42	<b>Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)</b>	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
43	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
44	<b>Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Schab 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
45	<b>Ser biały 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
46	<b>Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)</b>	
	1	Ser mozzarella kulki mini(MLE)
47	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
48	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper

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

49	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 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 ziołowy
	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 ziołowy
	7	Sól
51	<b>Sos majerankowy 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziołowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
52	<b>Sos pieczeniowy diet. 60 g ( GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
53	<b>Sos potrawkowy 60 g ( GLU, SEL)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziołowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
54	<b>Sos z pomidorów pelati 60 g</b>	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziołowy
	7	Bazylia
	8	Sól

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

55	<b>Sos ziołowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziela prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
56	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
57	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
58	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
59	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
60	<b>Szynka od szwagra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
61	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
62	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
63	<b>Szynkowa extra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
64	<b>Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
65	<b>Twarożek miętowy 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
66	<b>Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	3	Natka pietruszki
67	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
68	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 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	<b>Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
70	<b>Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
71	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	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
72	<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
73	<b>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(SEL)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
74	<b>Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( SEL)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż brązowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Kwasek cytrynowy
	8	Sól

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

75	<b>Zupa z cukini 400 ml (MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
76	<b>Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek
77	<b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper