

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Barszcz ukraiński diet. 400 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
2	Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1	Mieszanka warzywna 3-skl.
	2	Sól
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
5	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
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
8	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Rozmaryn
	6	Oregano
9	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
10	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 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD Lekkostrawna 2C Kobiety

11	Filet z kurczaka po tokańsku diet. 70 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Papryka mielona
	7	Sól
12	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)
13	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
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jaja(3-JAJ)
17	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
19	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
20	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
21	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
22	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
23	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
24	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
26	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Zioła prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(3-JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
28	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
29	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (9-SEL)	
	1	Dynia świeża
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Sok pomarańczowy
	6	Sól
	7	Curry
	8	Kucharek smak natury
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
30	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
31	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
32	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
33	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
34	Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ)	
	1	Makrela w sosie pomidorowym
	2	Majonez(3-JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(3-JAJ)
35	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

36	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłka
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
37	Pasta z cukinii lekka 80 g	
	1	Cukinia kostka mrożona
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Pieprz ziółowy
	4	Olej
	5	Sól
	6	Papryka wędzona
	7	Oregano
	8	Zióła prowansalskie
38	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-ŁUB)	
	1	Soczewica(13-ŁUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Natka pietruszki
	5	Olej
	6	Kmin rzymski
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
39	Pierogi ruskie diet. II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi ruskie diet.(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
40	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
41	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
42	Polędwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
43	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
44	Potrawka wieprzowa lekka 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Dynia mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Pomidory pelati
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Sól
	10	Pieprz ziółowy
	11	Przyprawa do mięsa
45	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 (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	
51	Salatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Szynka piastowska(1-GLU)	
	2 Pomidor	
	3 Ryż	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Koper	
	6 Pieprz czarny mielony	
	7 Sól	
	8 Jajka(3-JAJ)	
	9 Czosnek granulowany	
52	Salatka szwabska diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Kiełbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)	
	2 Pomidor	
	3 Ziemniaki	
	4 Majonez(3-JAJ)	
	5 Sól	
53	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
54	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1 Seler mrożony	
	2 Cukinia kostka mrożona	
	3 Koper	
	4 Sól	
55	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
56	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)	
57	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
58	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)	
	2 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	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 ziolowy
	8	Sól
60	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
61	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
62	Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
63	Sos ziolowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
64	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
65	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Koper
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

66	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
67	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)	
68	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nipol	
69	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1 Szynka Natura Lukullus	
70	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
71	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)	
72	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)	
73	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
74	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
75	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
76	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	3 Mięta	
77	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Awokado pulpa	
	3 Natka pietruszki	
78	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Oliwki krojone	
	3 Natka pietruszki	
	4 Sól	
	5 Pieprz czarny mielony	
79	Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 120 g	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Jabłka	
	3 Konfitura z żurawiny	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
80	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1 Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)	
81	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)	
	3 Cukier	
	4 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

82	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
83	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
84	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ryż brązowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
85	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
86	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jaglana
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Margaryna 80% tł.
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
87	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Seler(9-SEL)	
	2 Kasza bulgur(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	
89	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Cukinia plastry mrożona	
	3 Cukinia kostka mrożona	
	4 Kasza jęczmienna(1-GLU)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Natka pietruszki	
	9 Sól	
90	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Pomidory pelati	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
	8 Iubczyk	
	9 Koper	
91	Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Mąka pszenna(1-GLU)	
	6 Majeranek	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Jajka(3-JAJ)	
	9 Sól	