

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 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	Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Cebula
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Jaja(3-JAJ)
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	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziółowy
	4	Sól
	5	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

10	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)
11	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
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 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jaja(3-JAJ)
15	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
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 jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
20	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
21	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
22	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
23	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
24	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jajka(3-JAJ)
26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
27	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
28	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
29	Łopatką z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatką z pietruszką(1-GLU)
30	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
31	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
32	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
33	Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zioła prowansalskie
	5	Sól
34	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
35	Pasta jajeczna 80 g (3-JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Natka pietruszki
36	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
37	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	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	Jajka(3-JAJ)
39	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-LUB)	
	1	Soczewica(13-LUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Natka pietruszki
	5	Olej
	6	Kmin rzymski
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
40	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
41	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
42	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
43	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
44	Poledwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Poledwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
45	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
46	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
47	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
48	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
49	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
50	Salata 10 g	
	1	Salata
51	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Salatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Tortellini z ricottą i szpinakiem
	2	Pomidor
	3	Ser mozzarella(7-MLE)
	4	Pyzdra szynkowa
	5	Mix salat
	6	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Koper
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Oregano
53	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
54	Schab pieczony z morelą 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
55	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
56	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
57	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
58	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
59	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
60	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
61	Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynow
62	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

63	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	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
64	Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
65	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
66	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
67	Sos ziolowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
68	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	Surówka z salaty 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
70	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
71	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
72	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
73	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
74	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
75	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
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 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
79	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
80	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
81	Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Cukier
	6	Cukier waniliowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

82	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
83	Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
84	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)
85	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
86	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
87	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
88	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kasza bulgur(1-GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
89	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

90	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
91	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
92	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
93	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
94	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

95	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-<i>GLU</i>, 7-<i>MLE</i>, 9-<i>SEL</i>)	
1	Ziemniaki	
2	Żurek(1- <i>GLU</i>)	
3	Włoszczyzna(9- <i>SEL</i>)	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Śmietana 18% tł.(7- <i>MLE</i>)	
6	Majeranek	
7	Kucharek smak natury	
8	Sól	