

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Barszcz ukraiński diet. 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	6 Cukier	
	7 Natka pietruszki	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
2	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
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	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
10	<b>Grahamka mini 1 szt ( MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</b>	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pasta tahini
	3	Suszone pomidory
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
14	<b>Jarzyнки 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>Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ)</b>	
	1	Kajzerka(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
16	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
19	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
20	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
21	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
22	<b>Kaziuk 40 g (GLU)</b>	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
23	<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	Jajka(JAJ)
24	<b>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)</b>	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
26	<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
27	<b>Łopatka z pietruszką 40 g ( GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
28	<b>Makaron świderki kolorowy 140 g ( GLU)</b>	
	1	Makaron świderki kolorowy(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
30	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
31	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
32	<b>Pasta drobiowo warzywna 100 g ( SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynowy
	6	Papryka wędzona
33	<b>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g ( MLE, JAJ)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Jabłko
	3	Majonez(JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
34	<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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

35	<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
36	<b>pierogi z mięsem II diet. 220 g ( GLU, JAJ)</b>	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
37	<b>Pierś z kurnej półki 50 g ( GLU)</b>	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
38	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
39	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
40	<b>Połędwica z piersi indyka 40 g ( GLU)</b>	
	1	Połędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
41	Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Połędwiczka wieprzowa
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
42	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
43	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
44	<b>Potrawka drobiowa diet. 110 g ( SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Marchewka mini
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
45	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
46	<b>Rosół z makaronem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Makaron nitki(GLU)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Łubczyk
	13	Cząber

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

47	Salata 10 g	
	1 Salata	
48	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
49	<b>Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1 Marchewka kostka mrożona	
	2 Jabłka	
	3 Ziemniaki	
	4 Seler( <i>SEL</i> )	
	5 Pietruszka	
	6 Majonez( <i>JAJ</i> )	
	7 Jaja( <i>JAJ</i> )	
	8 Sól	
50	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
51	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
52	Schab pieczony z morelą 55 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Morele suszone	
53	<b>Ser biały 80 g (MLE)</b>	
	1 Twaróg 4% t. ( <i>MLE</i> )	
54	<b>Ser mozzarella 40 g (MLE)</b>	
	1 Ser mozzarella( <i>MLE</i> )	
55	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1 Ser cukierniczy president 11% t. ( <i>MLE</i> )	
	2 Koper	
56	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1 Serek wiejski 5% t. ( <i>MLE</i> )	
	2 Koper	
57	<b>Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Mąka pszenna( <i>GLU</i> )	
	2 Olej	
	3 Włoszczyzna( <i>SEL</i> )	
	4 Margaryna 80% t.	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
	7 Pieprz ziolowy	
	8 Sól	
58	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)</b>	
	1 Mąka pszenna( <i>GLU</i> )	
	2 Śmietana 18% t. ( <i>MLE</i> )	
	3 Masło 83% t. ( <i>MLE</i> )	
	4 Olej	
	5 Zioła prowansalskie	
	6 Liść laurowy	
	7 Pieprz ziolowy	
	8 Ziele angielskie	
	9 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	<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 ziółowy
	7	Sól
60	<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
61	<b>Sos pietruszkowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
62	<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 ziółowy
	7	Bazyliia
	8	Sól
63	<b>Sos ziółowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
64	<b>Surówka z marchwi i jabłka 100 g</b>	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
65	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
66	<b>Szpinak baby 10 g</b>	
	1	Szpinak baby

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

67	<b>Szynka bankietowa 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury( <i>GLU</i> )
68	<b>Szynka od szwagra 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I( <i>GLU</i> )
69	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
70	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex( <i>GLU</i> )
71	<b>Szynka z piersi kurczaka 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster( <i>GLU</i> )
72	<b>Szynkowa extra 40 g ( GLU)</b>	
	1	Szynkowa extra Szuster( <i>GLU</i> )
73	<b>Twarożek bazyliowy 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.( <i>MLE</i> )
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
74	<b>Twarożek z ziołami 80 g ( MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.( <i>MLE</i> )
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
75	<b>Zacierka na mleku 350 ml ( MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.( <i>MLE</i> )
	2	Zacierka( <i>GLU, JAJ</i> )
	3	Cukier
	4	Sól
76	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
77	<b>Zraz schabowy z szynką diet. 120 g ( GLU)</b>	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa( <i>GLU</i> )
	3	Olej
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	<b>Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml ( OWŁ, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
79	<b>Zupa jarzynowa 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
80	<b>Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza bulgur(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
81	<b>Zupa kalafiorowa z łazankami 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Makaron łazanki(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
82	<b>Zupa marchwianka 300 ml ( SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	<b>Zupa minestrone lekkostrawna 400 ml ( SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Brokuły mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
84	<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
85	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól