

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Bitka schabowa 70 g (GLU)</b>	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
2	<b>Brokuły 120 g</b>	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
3	<b>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g</b>	
	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, SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
6	<b>Chleb pyłowy 50 g</b>	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	<b>Dżem szt 1 szt</b>	
	1 Dżem porcjowany	
8	<b>Filet z indyka maślany 40 g</b>	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	<b>Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</b>	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
10	<b>Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)</b>	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Mąka pszenna(GLU)	
	6 Sól	
11	<b>Herbata owocowa z cukrem 250 g</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
12	<b>Herbata z cukrem 250 ml</b>	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
13	<b>Hummus z suszonymi pomidorami 80 g</b>	
	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( MLE, JAJ)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tt.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
15	<b>Kakao 250 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
17	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza jaglana
18	<b>Kasza jęczmienna 140 g (GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
19	<b>Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
20	<b>Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)</b>	
	1	Mleko 3,2% tt.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
21	<b>Kaziuk 40 g (GLU)</b>	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
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
24	<b>Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (SEL)</b>	
	1	Dynia świeża
	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	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tt.
	3	Cukier
	4	Sól
26	<b>Masło 10 g (MLE)</b>	
	1	Masło 83% tt.(MLE)
27	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Marchewka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

28	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
29	<b>Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</b>	
	1 Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)	
30	<b>Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)</b>	
	1 Awokado pulpa	
	2 Jaja(JAJ)	
	3 Szczypiorek	
	4 Sól	
31	<b>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (MLE, JAJ)</b>	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Jabłka	
	3 Majonez(JAJ)	
	4 Koper	
	5 Sól	
	6 Jaja(JAJ)	
32	<b>Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE)</b>	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	2 Kurczak wędzony	
	3 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	4 Natka pietruszki	
	5 Sól	
33	<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	
34	<b>Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)</b>	
	1 Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)	
35	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(GLU)	
36	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)</b>	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
37	<b>Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)</b>	
	1 Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)	
38	<b>Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g</b>	
	1 Polędwiczka wieprzowa	
	2 Jabłka	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Przyprawa do mięsa	
	6 Majeranek	
39	<b>Pomidor 30 g</b>	
	1 Pomidor	
40	<b>Pomidory koktajlowe 50 g</b>	
	1 Pomidor koktajlowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	<b>Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
42	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
43	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
44	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
45	<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	lubczyk
	13	Cząber
46	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
47	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
48	Salata 10 g	
	1	Salata
49	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
50	<b>Salatka jarzynowa 100 g ( JAJ, SEL)</b>	
	1	Salatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
51	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
52	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

53	Schab pieczony z morelą 55 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
54	<b>Ser mozzarella 40 g (MLE)</b>	
	1	Ser mozzarella(MLE)
55	<b>Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
56	<b>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
57	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
58	<b>Sos bazyliowy 60 g (GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
59	<b>Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)</b>	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Sól
60	<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 ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
61	<b>Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
62	<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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

63	Sos z pomidorów pelati 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
64	<b>Szpinak 120 g (GLU)</b>	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
65	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
66	<b>Szynka bankietowa 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
67	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
68	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
69	<b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
70	<b>Szynka z indyka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
71	<b>Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
72	<b>Szynkowa extra 40 g (GLU)</b>	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
73	<b>Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE)</b>	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)
74	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
75	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
76	<b>Zupa brokułowa b/ml 400 ml (SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

77	<b>Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza manna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	lubczyk
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
78	<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
79	<b>Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml ( MLE, GLU, SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU)
	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 krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml ( GLU, SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Kasza jęczmienna(GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
82	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( MLE, SEL)</b>	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól
	9	lubczyk
	10	Cząber

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 dla diety: ImiD  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	<b>Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper