

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (GLU, SEL)	
	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	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
5	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
6	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Dorsz zapiekany ze szpinakiem 120 g (MLE, RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Olej	
	4 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	5 Sól	
	6 Kucharek smak natury	
9	Eskalopki z indyka 70 g (GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
11	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	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
15	Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Kajzerka(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
16	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalańior 120 g	
	1	Kalańior
	2	Sól
18	Karkówka pieczona 100 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
19	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
20	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
21	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
22	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
23	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
24	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Jaja(JAJ)
26	Krakowska sucha extra 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(MLE, SEL, SOJ, GOR)
27	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
28	Makaron orzo 140 g (GLU)	
	1	Makaron orzo(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
30	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
31	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mini muffiny(MLE, GLU, JAJ)
32	Pasta drobiowo warzywna 100 g (SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Natka pietruszki
	4	Olej
	5	Pieprz cytrynow
	6	Papryka wędzona
33	Pasta jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GOR)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(MLE)
	4	Jaja(JAJ)
	5	Sól
	6	Koper
	7	Musztarda(GOR)
	8	Pieprz cytrynow
34	Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB)	
	1	Łosoś wędzony(RYB)
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
35	Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Pierogi ruskie diet.(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
36	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
37	Połędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Połędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
39	Potrawka drobiowa diet. 110 g (SEL)	
	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	
40	Pyzdra schabowa 40 g	
	1 Pyzdra schabowa	
41	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	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 Iubczyk	
	13 Cząber	
42	Rumianek 250 g	
	1 Rumianek	
43	Ryż brązowy 140 g	
	1 Ryż brązowy	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
44	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Ryż brązowy	
45	Salata 10 g	
	1 Salata	
46	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
47	Salatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1 Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)	
	2 Pomidor	
	3 Ziemniaki	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Sól	
48	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
49	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
50	Ser biały 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
51	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
53	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
54	Sos morelowy 60 g	
	1	Morele mrożone
	2	Olej
	3	Natka pietruszki
	4	Morele suszone
	5	Mąka ziemniaczana
	6	Miód
	7	Ocet winny
	8	Sól
	9	Rozmaryn
55	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
56	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
57	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

58	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
59	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
60	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
61	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
62	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
63	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
64	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
65	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
66	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
67	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
68	Twarożek z ziołami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
69	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki	
	2 Ziemniaki obierane	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
71	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Szynka konserwowa(GLU)	
	3 Olej	
	4 Sól	
72	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 400 ml (SEL)	
	1 Kasza jaglana	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Ćwiartka z kurczaka	
	4 Koper	
	5 Natka pietruszki	
	6 Sól	
73	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL)	
	1 Włoszczyzna(SEL)	
	2 Cukinia plastry mrożona	
	3 Marchewka kostka mrożona	
	4 Dynia mrożona	
	5 Makaron łazanki(GLU)	
	6 Pomidory pelati	
	7 Brokuły mrożone	
	8 Ćwiartka z kurczaka	
	9 Koncentrat pomidorowy	
	10 Masło roślinne 80% tł.	
	11 Natka pietruszki	
	12 Sól	
74	Zupa pomidorowo-dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Dynia mrożona	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Pomidory pelati	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Koncentrat pomidorowy	
	7 Ćwiartka z kurczaka	
	8 Cukier	
	9 Natka pietruszki	
	10 Sól	
	11 Liść laurowy	
	12 Ziele angielskie	
	13 Cząber	
75	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

76	Zupa z cukini 400 ml (MLE, SEL)	
	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
77	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Majeranek
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól