

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka lekkostrawna 70 g (GLU, SEL)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
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	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
5	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
8	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
10	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
11	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
12	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 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Gnocchi z masłem roślinnym 300 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kluski gnocchi(<i>MLE, GLU, JAJ</i>)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
14	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(<i>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</i>)
15	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	3	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	6	Sól
16	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
17	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
18	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
19	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(<i>JAJ</i>)
20	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(<i>MLE</i>)
	2	Jaja(<i>JAJ</i>)
	3	Koper
21	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
22	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Cukier
	3	Kakao
23	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
24	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(<i>GLU</i>)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

25	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
26	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
27	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
28	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
29	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
30	Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kluski leniwe(MLE, GLU, JAJ)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Zioła prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
33	Krakowska sucha extra 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(MLE, SEL, SOJ, GOR)
34	Łopátka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopátka z pietruszką(GLU)
35	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
36	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
37	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
39	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
40	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
41	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
42	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
43	Pyszta schabowa 40 g	
	1	Pyszta schabowa
44	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	lubczyk
	13	Cząber
45	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
46	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
47	Sałata 10 g	
	1	Sałata
48	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
49	Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g (SEL)	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Koper
	6	Sól
50	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Olej
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Czosnek świeży
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Majeranek
52	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
53	Ser mozzarella 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella(MLE)
54	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Natka pietruszki
55	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
56	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
57	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
58	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
59	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
60	Sos szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Ziola prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
62	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
63	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
64	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
65	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
66	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
67	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
68	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
69	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
70	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
71	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
72	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Koper
73	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

74	Twarożek z ziołami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazylia
	7	Ziela prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
75	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
76	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
77	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
78	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
79	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% t.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
80	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% t.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

81	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
82	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
83	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
84	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
85	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
86	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper