

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
4	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
5	Chleb pytlowy 50 g	
	1 Chleb pytlowy 450g	
6	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
7	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
8	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
9	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	Hummus dyniowy 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Dynia mrożona	
	3 Pasta tahini	
	4 Cytryna	
	5 Olej sezamowy	
	6 Czosnek granulowany	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
	9 Pieprz cytrynowy	
12	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
13	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
14	Karkówka pieczona 100 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

15	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
16	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
17	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
18	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
19	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
20	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
21	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
22	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (SEL)	
	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
23	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
24	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
25	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
26	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
27	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
28	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

29	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
30	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
31	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylią
32	Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
33	Pasta z makreli 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Makrela w oleju(GLU, SEL, SOJ, GOR)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Pieprz czarny mielony
34	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (ŁUB)	
	1	Soczewica(ŁUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Natka pietruszki
	5	Olej
	6	Kmin rzymski
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
35	pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
36	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
37	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
38	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
39	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
40	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
41	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

42	Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
43	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
44	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
45	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
46	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
47	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
48	Sałata 10 g	
	1	Sałata
49	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
50	Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Sałatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jabłka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
51	Sałatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
52	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
53	Schab pieczony z morelą 55 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
54	Ser mozzarella 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella(MLE)
55	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
56	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

57	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
58	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
59	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
60	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
61	Sos pomarańczowy 60 ml	
	1	Sok pomarańczowy
	2	Pulpa mango
	3	Mąka ziemniaczana
	4	Mandarynka w puszcze
62	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
63	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
64	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
65	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
66	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

67	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
68	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
69	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
70	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
71	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
72	Twarożek figowy 80 g	
	1	Twarożek z figą i makiem
73	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
74	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
75	Zraz schabowy diet. 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Sól
76	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
77	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	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	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Kalafior
	3	Makaron orzo(GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
80	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
81	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Kasza bulgur(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
82	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Soczewica(ŁUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek
83	Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

84	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	