

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(GLU, SEL)	
	7 Cukier	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Sól	
2	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziołowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
	1 Bułka alpejska mini(MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ)	
6	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
7	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	
8	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
9	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
10	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
12	Eskalopki z indyka 70 g (GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziołowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
13	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
14	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
15	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
16	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
17	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	
18	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1 Jajka(JAJ)	
19	Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Kajzerka(MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
21	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
22	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Sól	
23	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
24	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(GLU)	
	2 Sól	
25	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	
26	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1 Kluski śląskie(GLU, JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

27	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
28	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)
29	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(JAJ)
30	Krakowska sucha extra 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(MLE, SEL, SOJ, GOR)
31	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
32	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
33	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
34	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
35	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
36	Pasta jajeczna z brokułami diet. 80 g (JAJ)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Majonez(JAJ)
	3	Jaja(JAJ)
	4	Sól
	5	Koper
	6	Pieprz cytrynow
37	Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB)	
	1	Łosoś wędzony(RYB)
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	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
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	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka 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 ryżowa lekkostrawna 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
	2	Pomidor
	3	Sałata lodowa
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
	8	Jaja(JAJ)
	9	Czosnek granulowany
50	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
52	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziółowy
	9	Przyprawa do mięsa
53	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
54	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
55	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
56	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (GLU, SEL)	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(SEL)
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Olej
	7	Ziela prowansalskie
	8	Sól
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 ziółowy
	8	Sól
58	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

60	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
61	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziolowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
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	Bazylią
	8	Sól
63	Sos ziolowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
64	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
65	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
66	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
67	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
68	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadalospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
70	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
71	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
72	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
73	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
74	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
75	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Koper
76	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
77	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
78	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masto roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
79	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWL, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWL)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż brązowy
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
81	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
82	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
83	Zupa marchwianka 300 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
84	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Dynia mrożona
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
85	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	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
87	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