

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 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	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	
5	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
8	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
9	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
10	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
11	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
16	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
17	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
19	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Kartacze z mięsem(MLE, GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
20	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% t.
	3	Sól
21	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
22	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
23	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% t.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
26	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziela prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
28	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
29	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
30	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
31	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
32	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
33	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
34	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
35	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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
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	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
44	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
45	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
46	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
47	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
48	Ryż brązowy 140 g	
	1	Ryż brązowy
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
49	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
50	Sałata 10 g	
	1	Sałata
51	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
53	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Pomidor
	4	Majonez(JAJ)
	5	Oliwki
	6	Koper
	7	Sól
54	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
55	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
56	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
57	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	2	Koper
58	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(MLE)
	2	Natka pietruszki
59	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% t.(MLE)
	2	Koper
60	Sos bazyliowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynow
61	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

62	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
63	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
64	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
65	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
66	Sos szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
67	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
68	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
70	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nipol
71	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
72	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
73	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
74	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)
75	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
76	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)
77	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
78	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
79	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
80	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
81	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

82	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Zacierka(GLU, JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
83	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
84	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
85	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
86	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza jęczmienna(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
87	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	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 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	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
89	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