

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka 70 g (GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
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	Ciasto Izaura 100 g	
	1 Ciasto Izaura	
9	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	
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)	
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 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	3	Pasta tahini
	4	Cytryna
	5	Curry
	6	Kmin rzymski
	7	Czarnuszka ziarno
	8	Olej sezamowy
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Pieprz cytrynowy
15	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
16	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
17	Kajzerka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Kajzerka(MLE, GLU, JAJ, SOJ)
18	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
19	Kalaflor 120 g	
	1	Kalaflor
	2	Sól
20	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
21	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
22	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól
23	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
	3	Żurawina suszona
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(GLU)
26	Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ)	
	1	Kluski śląskie(GLU, JAJ)
27	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Czerwona porzeczka mrożona
	3	Cukier
	4	Aronia mrożona
28	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)
29	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
30	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
31	Makaron orzo 140 g (GLU)	
	1	Makaron orzo(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
32	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
33	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
34	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
35	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Pulpa mango
36	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
37	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
38	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 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Pasta warzywna 200 g (SEL)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Olej
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
40	Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
41	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
42	Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylia świeża(MLE, GLU, JAJ)
	4	Jaja(JAJ)
43	Paszтет z blachy 80 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	
	1	Paszтет z blachy(MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)
44	pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
45	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
46	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
47	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
48	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
49	Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

50	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
51	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	
52	Pyzdra schabowa 40 g	
	1 Pyzdra schabowa	
53	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1 Pyzdra szynkowa	
54	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	
55	Rumianek 250 g	
	1 Rumianek	
56	Ryż brązowy 140 g	
	1 Ryż brązowy	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
57	Salata 10 g	
	1 Salata	
58	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
59	Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL)	
	1 Marchewka kostka mrożona	
	2 Jabłko	
	3 Ziemniaki	
	4 Seler(SEL)	
	5 Pietruszka	
	6 Majonez(JAJ)	
	7 Jaja(JAJ)	
	8 Sól	
60	Salatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ)	
	1 Kielbasa szynkowa wędzona(GLU)	
	2 Pomidor	
	3 Ziemniaki	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Sól	
61	Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g (JAJ, RYB)	
	1 Tuńczyk(RYB)	
	2 Pomidor	
	3 Kukurydza konserwowa	
	4 Majonez(JAJ)	
	5 Koper	
	6 Jaja(JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
63	Ser biały 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(MLE)	
64	Ser mozzarella 40 g (MLE)	
	1 Ser mozzarella(MLE)	
65	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(MLE)	
66	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(MLE)	
	2 Koper	
67	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	
68	Sos jasny z ziółami 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 ziółowy	
	8 Ziele angielskie	
	9 Sól	
69	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)	
	2 Truskawki mrożone	
70	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Olej	
	3 Pieprz czarny mielony	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Sól	
71	Sos rozmarynowy 60 g (GLU)	
	1 Mąka pszenna(GLU)	
	2 Rozmaryn	
	3 Olej	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	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	
73	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	
74	Szpinak 120 g (GLU)	
	1 Szpinak mrożony	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Sól	
75	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
76	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)	
77	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nikpol	
78	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
79	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(GLU)	
80	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(GLU)	
81	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(GLU)	
82	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1 Szynkowa extra Szuster(GLU)	
83	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE)	
	1 Twarożek z grillowanym bakłażanem(MLE)	
84	Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g	
	1 Udziec z indyka b/k	
	2 Jabłka	
	3 Konfitura z żurawiny	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

85	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
86	Wieprzowina z zapiecka 50 g (GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(GLU)
87	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
88	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
89	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
90	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Makaron łazanki(GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
91	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

92	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Makaron świderki(<i>GLU</i>)	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Włoszczyzna(<i>SEL</i>)	
	4 Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Cukier	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Natka pietruszki	
	9 Sól	
	10 Cząber	
	11 Iubczyk	
93	Zupa selerowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL)	
	1 Seler(<i>SEL</i>)	
	2 Ryż brązowy	
	3 Włoszczyzna(<i>SEL</i>)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Kucharek smak natury	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
94	Zupa z cukini 400 ml (MLE, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Cukinia plastry mrożona	
	3 Włoszczyzna(<i>SEL</i>)	
	4 Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	
95	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL)	
	1 Marchewka kostka mrożona	
	2 Zacierka(<i>GLU, JAJ</i>)	
	3 Włoszczyzna(<i>SEL</i>)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Natka pietruszki	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Sól	
96	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Włoszczyzna(<i>SEL</i>)	
	3 Marchewka kostka mrożona	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Natka pietruszki	
	6 Sól	
	7 Iubczyk	
	8 Koper	
97	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(<i>GLU</i>)	
	3 Włoszczyzna(<i>SEL</i>)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Majeranek	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Sól	