

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
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	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	Bułeczka 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	Dżem szt 1 szt	
	1	Dżem porcjowany
10	Eskalopki z indyka 80 g (GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Pieprz ziółowy
	4	Sól
	5	Olej
11	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
12	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
16	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1 Jajka(JAJ)	
17	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
18	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
19	Karkówka pieczona 80 g	
	1 Karkówka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
	5 Majeranek	
20	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1 Kasza bulgur(GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
21	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Sól	
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza jaglana	
23	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Kasza manna(GLU)	
24	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(GLU)	
25	Kompot owocowy 250 ml	
	1 Mieszanka kompotowa	
	2 Czerwona porzeczka mrożona	
	3 Cukier	
	4 Aronia mrożona	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1	Łopatką wieprzową
	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
27	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
28	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
29	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
30	Makaron spaghetti 140 g (GLU)	
	1	Makaron spaghetti(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
31	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
32	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
33	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
34	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Tuńczyk(RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
35	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
36	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
37	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
39	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
40	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
41	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
42	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
43	Sałata 10 g	
	1	Sałata
44	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
45	Sałátka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
46	Sałátka ryżowa lekkostrawna 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Szynka piastowska(GLU)
	2	Pomidor
	3	Ryż
	4	Majonez(JAJ)
	5	Koper
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
	8	Jaja(JAJ)
	9	Czosnek granulowany
47	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
48	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
49	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
50	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
51	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 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
53	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	Zioła prowansalskie
	8	Sól
54	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
55	Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1	Szpinak mielony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
56	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
57	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziółowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
58	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jablka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
60	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jablka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
61	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
62	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
63	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
64	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
65	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
66	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
67	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(GLU)
68	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(GLU)
69	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
70	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	3	Mięta
71	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
73	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
74	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
75	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (OWŁ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(OWŁ)
	7	Włoszczyzna(SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
76	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
77	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	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
79	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
80	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
81	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