

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 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	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
5	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
6	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
7	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
8	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
9	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
10	Gulasz drobiowy lekkostrawny 170 g (GLU, SEL)	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Mąka pszenna(GLU)	
	4 Olej	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	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
14	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
15	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
16	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU, JAJ)	
	1	Kartacze z mięsem(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
19	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
20	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
21	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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
26	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
27	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
28	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
29	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
30	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
31	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
32	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(MLE, GLU, JAJ)
33	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Sól
34	Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ)	
	1	Awokado pulpa
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
	4	Sól
35	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylia
36	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)
38	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki jęczmienne(GLU)
39	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Płatki owsiane(GLU)
40	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(GLU)
41	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
43	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)
44	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
45	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
46	Rolada karkowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Karkówka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól
47	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(GLU)
	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
48	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
49	Sałata 10 g	
	1	Sałata
50	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	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
52	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
53	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
54	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(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
57	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Natka pietruszki
58	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
59	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 ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
60	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
61	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
63	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
64	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 ziołowy
	7	Bazylią
	8	Sól
65	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
66	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
67	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
68	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
69	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Marchewka
	3	Seler(<i>SEL</i>)
	4	Pomidory pelati
	5	Pietruszka
	6	Mąka pszenna(<i>GLU</i>)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
71	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(<i>GLU</i>)
72	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(<i>GLU</i>)
73	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(<i>GLU</i>)
74	Szynkowa extra 40 g (GLU)	
	1	Szynkowa extra Szuster(<i>GLU</i>)
75	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
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% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Zacierka(<i>GLU, JAJ</i>)
	3	Cukier
	4	Sól
78	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
79	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	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
81	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Ryż brązowy
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
82	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
83	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
84	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
85	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL)	
1	Ziemniaki	
2	Włoszczyzna(SEL)	
3	Marchewka kostka mrożona	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Natka pietruszki	
6	Sól	
7	lubczyk	
8	Koper	