

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Żurek(GLU)	
	3 Włoszczyzna(SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanaka 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)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(GLU)
	6	Sól
13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
15	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1	Jaja(JAJ)
16	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Koper
17	Jarzyнки po grecku 100 g (SEL)	
	1	Włoszczyzna(SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
18	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
19	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
20	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
21	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
23	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
24	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(GLU)
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
26	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
27	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
28	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
29	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(SEL, SOJ, GOR)
30	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
31	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
32	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
33	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(GLU)
	2	Olej
	3	Sól
34	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
35	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(MLE)
36	Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)	
	1	Szprotki
	2	Majonez(JAJ)
	3	Koper
	4	Jaja(JAJ)
37	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
43	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
44	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
45	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż brązowy
46	Salata 10 g	
	1	Salata
47	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
48	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
49	Salatka 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
50	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	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 ziolowy
	9	Przyprawa do mięsa
52	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(MLE)
53	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
54	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper
55	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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
56	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
57	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
58	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	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
60	Sos szpinakowy b/ml b/gł 100 g	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
61	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
62	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
63	Surówka z pomidora z cebulą 100 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Cebula
	4	Sól
64	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Sól
65	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
66	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
67	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
68	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
69	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(<i>GLU</i>)
71	Szynka z zalewy Szuster 50 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
72	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(<i>GLU, SOJ, GOR</i>)
73	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
74	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(<i>MLE</i>)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(<i>MLE</i>)
	3	Mięta
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 z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(<i>SEL</i>)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(<i>GLU</i>)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	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
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 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 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
84	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 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

85	Zupa selerowa z makaronem muszelki 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Makaron muszelka(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
86	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