

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

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(1-GLU)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Boczek wędzony	
	7 Majeranek	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Sól	
2	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
3	Bitka z kurczaka lekkostrawna 70 g (GLU, SEL)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Olej	
	6 Przyprawa do mięsa	
4	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanaka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
6	Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
7	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
8	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

9	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
10	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
11	Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dynia mrożona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Rozmaryn	
	5 Oregano	
12	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
13	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
14	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1 Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
15	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL)	
	1 Łopatką wieprzowa	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Mąka pszenna(1-GLU)	
	6 Sól	
16	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
17	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
18	Jajko 1 szt (JAJ)	
	1 Jajka(3-JAJ)	
19	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Jajka(3-JAJ)	
	3 Koper	
20	Kakao 250 g (MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
21	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Sól	
22	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
23	Kasza gryczana biała 140 g	
	1 Kasza gryczana biała	
	2 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
25	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
26	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
27	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
28	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
29	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
30	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
31	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
32	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (SEL)	
	1	Dynia świeża
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Sok pomarańczowy
	6	Sól
	7	Curry
	8	Kucharek smak natury
	9	Czosnek świeży
	10	Imbir mielony
33	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
34	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
35	Makaron świderki 140 g (GLU)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
36	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
38	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
39	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
40	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
41	Polędwica z piersi indyka 40 g (GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
42	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
43	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
44	Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziołowy
45	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ćwiartka z kurczaka
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
46	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
47	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
48	Sałata 10 g	
	1	Sałata
49	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
50	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jajka(3-JAJ)
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g (GLU, JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Pomidor
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Oliwki
	6	Koper
	7	Sól
52	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
53	Schab z pieczoną dynią 120 g (GLU, SEL)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia świeża
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Sól
	8	Pieprz ziółowy
	9	Przyprawa do mięsa
54	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
55	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Koper
56	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
57	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
58	Sos koperkowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
59	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

60	Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
61	Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
62	Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziołowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
63	Sos szpinakowy b/ml b/gł 100 g	
	1	Szpinak mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
64	Sos ziołowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
65	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
66	Szpinak 120 g (GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
67	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
68	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
70	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)	
71	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1 Szynka b/k	
	2 Jabłka	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Przyprawa do mięsa	
	6 Majeranek	
72	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)	
73	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
74	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
75	Twarożek miętowy 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	3 Mięta	
76	Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	3 Natka pietruszki	
77	Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 120 g	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Jabłka	
	3 Sól	
	4 Olej	
	5 Przyprawa do mięsa	
78	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)	
	3 Cukier	
	4 Sól	
79	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki	
	2 Ziemniaki obierane	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
80	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Brokuły mrożone	
	3 Kasza bulgur(1-GLU)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

81	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kasza bulgur(1-GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
82	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
83	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
84	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Cząber
	12	lubczyk
85	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
	10	lubczyk
	11	Cząber