

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Botwinka lekka 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Buraki
	3	Ćwiartka z kurczaka
	4	Boćwina
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	6	Koper
	7	Margaryna 80% tł.
	8	Cukier
	9	Sól
	10	Natka pietruszki
	11	Kucharek smak natury
2	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	Sól
3	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)
4	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)
5	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
6	Dżem szt 1 szt	
	1	Dżem porcjowany
7	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
8	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)
9	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
11	Hummus z pesto rosso 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
13	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
14	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
15	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU, JAJ)	
	1	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
16	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
17	Kasza jęczmienna 140 g (GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
18	Kasza kuskus 140 g (GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
19	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
	3	Żurawina suszona
20	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
21	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
22	Kaziuk 40 g (GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
23	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Suszone pomidory
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
	7	Czosnek świeży
24	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
26	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
27	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (GLU, JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
28	Krakowska sucha extra 40 g (SEL, SOJ, GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
29	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
30	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
31	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
32	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
33	Masło 10 g (MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
34	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Marchewka
35	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
36	Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
37	Pasta jajeczna 80 g (JAJ)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Natka pietruszki
38	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylia

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jajka(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
40	Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jajka(3-JAJ)
41	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
42	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
43	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
44	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
45	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
46	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
47	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
48	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
49	Salata 10 g	
	1	Salata
50	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
51	Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Filet z kurczaka wędzony
	3	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Salatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 100 g (MLE, GLU)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Pomidor
	3	Pyzdra schabowa
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Sól
	7	Natka pietruszki
	8	Czosnek granulowany
53	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
54	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
55	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
56	Ser biały 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
57	Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
58	Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
59	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Koper
60	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
61	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziołowy
	8	Sól
62	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziołowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

63	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
64	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
65	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 ziółowy
	7	Bazylią
	8	Sól
66	Sos ziółowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
67	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
68	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
69	Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Koper
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
70	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
71	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1 Szynka Natura Lukullus	
73	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
74	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)	
75	Szynka pieczona 100 g	
	1 Szynka b/k	
	2 Olej	
	3 Sól	
	4 Mąka ziemniaczana	
76	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)	
77	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
78	Szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU)	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)	
79	Szynkowa extra 40 g (GLU, SOJ, GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
80	Twarożek bazyliowy 80 g (MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
	3 Bazylia	
	4 Sól	
	5 Pieprz czarny mielony	
81	Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Mandarynka w puszcze	
	3 Sól	
	4 Olej	
	5 Przyprawa do mięsa	
82	Ziemniaki 140 g	
	1 Ziemniaki	
	2 Ziemniaki obierane	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Koper	
83	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Dynia mrożona	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Imbir mielony	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Natka pietruszki	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Czosnek granulowany	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

84	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza manna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	lubczyk
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
85	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
86	Zupa marchwianka 300 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
87	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
88	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż brązowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
89	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	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 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

90	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szpinak mielony
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
91	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml (SEL, ŁUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-ŁUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek