

Księga receptur dla: **Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Sól	
	4 Olej	
	5 Przyprawa do mięsa	
2	Botwinka lekka 400 ml (9-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	
3	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanaka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)	
5	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-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	
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
9	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dynia mrożona	
	2 Seler mrożony	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Sól	
	5 Rozmaryn	
	6 Oregano	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
12	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)
13	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Natka pietruszki
	5	Cytryna
	6	Czarnuszka ziarno
	7	Olej sezamowy
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Pieprz cytrynowy
17	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jajka(3-JAJ)
18	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)
19	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
20	Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g	
	1	Karkówka
	2	Pesto rosso
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
21	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Sól
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
24	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
25	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
26	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
27	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
28	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
29	Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Natka pietruszki
	5	Jaja(3-JAJ)
30	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
31	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (9-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
32	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
33	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
34	Makaron orzo 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron orzo(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
35	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

36	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1 Marchew talarki mrożona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Natka pietruszki	
37	Masło 10 g (7-MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
38	Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ)	
	1 Makrela w sosie pomidorowym	
	2 Majonez(3-JAJ)	
	3 Koper	
	4 Jaja(3-JAJ)	
39	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Suszone pomidory	
40	Pasta z cukinii lekka 80 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Olej	
	5 Sól	
	6 Papryka wędzona	
	7 Oregano	
	8 Zioła prowansalskie	
41	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-LUB)	
	1 Soczewica(13-LUB)	
	2 Marchewka kostka mrożona	
	3 Koncentrat pomidorowy	
	4 Natka pietruszki	
	5 Olej	
	6 Kmin rzymski	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
42	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
43	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1 Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)	
44	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
45	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
46	Polędwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)	
	1 Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)	
47	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
48	Pyzdra schabowa 40 g	
	1 Pyzdra schabowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-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
50	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
51	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
52	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
53	Sałata 10 g	
	1	Sałata
54	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
55	Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
	2	Pomidor
	3	Ryż
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Czosnek granulowany
56	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
57	Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Papryka mielona
	7	Sól
	8	Czosnek świeży
58	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
59	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

60	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
61	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
62	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
63	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
64	Sos koperkowo-cytrynowy 60 g	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Olej
	3	Koper
	4	Cytryna
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
65	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
66	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
67	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
68	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
69	Surówka z pomidora b/cebuli 80 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
71	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
72	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
73	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
74	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
75	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
76	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
77	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
78	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
79	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
80	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
81	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
82	Twarożek z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Koper
83	Udziec z indyka pieczony 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
84	Wieprzowina duszona 100 g	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Sól
85	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)
86	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

87	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
88	Zupa jarzynowa z soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Soczewica(13-ŁUB)
	8	Marchewka kostka mrożona
	9	Pomidory pelati
	10	Koper
	11	Sól
	12	Czosnek granulowany
	13	Kurkuma mielona
89	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-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
90	Zupa minestrone lekkostrawna 400 ml (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Brokuły mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Koncentrat pomidorowy
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
91	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

92	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Kasza bulgur(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
93	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Cukinia kostka mrożona
	4	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
94	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper