

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-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	
2	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	6 Cukier	
	7 Koper	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Sól	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU, 6-SOJ)	
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 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
9	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
10	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)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
13	Hummus z suszonymi pomidorami 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pasta tahini
	3	Suszone pomidory
	4	Cytryna
	5	Olej sezamowy
	6	Czosnek granulowany
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Pieprz cytrynowy
14	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jajka(3-JAJ)
15	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Koper
16	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
18	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
19	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
20	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
21	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
22	Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
	3	Żurawina suszona
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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
27	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
28	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
29	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
30	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
31	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
32	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
33	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
34	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłka
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jajka(3-JAJ)
35	Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Jajka(3-JAJ)
	4	Bazylia
36	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
37	pierogi z mięsem II diet. 220 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
38	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
40	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
41	Polędwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
42	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
43	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
44	Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(3-JAJ)
45	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
46	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
47	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
48	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
49	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
50	Sałata 10 g	
	1	Sałata
51	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Salata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
53	Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłko
	3	Ziemniaki
	4	Seler(9-SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Jaja(3-JAJ)
	8	Sól
54	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (3-JAJ)	
	1	Kalafior
	2	Pomidor
	3	Olej
	4	Koper
	5	Jaja(3-JAJ)
	6	Sól
55	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Pomidor
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Oliwki
	6	Koper
	7	Sól
56	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
57	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
58	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
59	Schab pieczony z morelą 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
60	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
61	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
62	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

63	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)
64	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
65	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
66	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Pomidor
67	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
68	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
69	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-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
70	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	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
71	Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
73	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
74	Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
75	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	Bazylia
	8	Sól
76	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
77	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
79	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
80	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
81	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
82	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
83	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
84	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
85	Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Pomidory pelati
	3	Marchewka
	4	Pietruszka
	5	Seler(9-SEL)
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Natka pietruszki
	8	Majeranek
	9	Tymianek
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Pieprz czarny mielony
86	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
87	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
88	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
89	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
90	Twarożek figowy 80 g	
	1	Twarożek z figą i makiem
91	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

92	Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Cukier
	6	Cukier waniliowy
93	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
94	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)
95	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
96	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
97	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ryż brązowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
98	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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
99	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (1-GLU, 9-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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

100	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kalafior
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
101	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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
102	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Dynia mrożona
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
103	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
104	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper