

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-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	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziółowy
	4	Sól
	5	Olej
3	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	Sól
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
5	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zióła prowansalskie
	5	Sól
8	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziółowy
	4	Sól
	5	Olej
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)
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	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
14	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jaja(3-JAJ)
15	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jaja(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 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
20	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
21	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
22	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Sól
23	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
24	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Papryka mielona
	6	Kmin rzymski
	7	Imbir mielony
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Natka pietruszki
	10	Jajka(3-JAJ)
26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
27	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
28	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
29	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
30	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
31	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
32	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
33	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
34	Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	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
35	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
36	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 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
38	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
39	Polędwica z piersi indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(1-GLU)
40	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
41	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
42	Pulpet drobiowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(3-JAJ)
43	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
44	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
45	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
46	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
47	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
48	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
49	Sałata 10 g	
	1	Sałata
50	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Salata z jogurtem greckim 80 g (7-MLE)	
	1	Salata
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Koper
	4	Sól
52	Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Kurczak wędzony
	3	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Pieprz czarny mielony
	7	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 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
55	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Cukier
	4	Sól
56	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
57	Schab z pieczoną dynią 120 g (1-GLU, 9-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
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)
60	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
62	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
63	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
64	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Pomidor
65	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
66	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 ziółowy
	8	Sól
67	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 ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
68	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
69	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 ziółowy
	7	Sól
70	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

71	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
72	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 ziolowy
	7	Bazylija
	8	Sól
73	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
74	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
75	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Cukier
	7	Natka pietruszki
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Sól
76	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
77	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
78	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
79	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
81	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
82	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
83	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
84	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
85	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
86	Twaróg 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
87	Twaróg z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
88	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)
89	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
90	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

91	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
92	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
93	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-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
94	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
95	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
96	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

97	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
98	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż brązowy
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
99	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-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