

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 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	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1	Mieszanka warzywna 3-skl.
	2	Sól
3	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
4	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
5	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
7	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
8	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
9	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)
10	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

12	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 cytrynow
13	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)
14	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
15	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
16	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
17	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
18	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
19	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
20	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
21	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
22	Kaziuk 40 g (1-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	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 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	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bulka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
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	Łopatką z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatką z pietruszką(1-GLU)
30	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
31	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
32	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
33	Masło 10 g (7-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	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
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)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety		
40	Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
41	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
43	Pulpet rybny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Kasza manna(1-GLU)
	5	Olej
	6	Sól
	7	Pieprz ziółowy
	8	Jaja(3-JAJ)
44	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
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 brązowy na mleku 350 g (7-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	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 100 g (1-GLU, 7-MLE)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Salatka 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
52	Salatka szwabska diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Sól
53	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
54	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
55	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
56	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
57	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
58	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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Olej
	4	Koper
	5	Cytryna
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Pieprz cytrynowy
60	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
61	Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Pieprz ziółowy
	5	Ziele angielskie
	6	Liść laurowy
	7	Sól
62	Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Rozmaryn
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
63	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
64	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Kwasek cytrynowy
65	Surówka z pomidora b/cebuli 80 g	
	1	Pomidor
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

66	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
67	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
68	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
69	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
70	Szynka Natura Lukullus 50 g	
	1	Szynka Natura Lukullus
71	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
72	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
73	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
74	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
75	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
76	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaroż 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
77	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaroż 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
78	Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
79	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

80	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
81	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
82	Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Cukinia
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Makaron muszelka(1-GLU)
	4	Cukinia kostka mrożona
	5	Marchewka kostka mrożona
	6	Pomidory pelati
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Bazylia świeża(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	12	Sól
83	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
84	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
85	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	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
87	Zupa selerowa z ryżem 400 ml (9-SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
88	Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Cukinia kostka mrożona
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
89	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