

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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	Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
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	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	Zioła prowansalskie
	5	Sól
9	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
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

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

12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
13	Jarzynki po grecku 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
14	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)
15	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g	
	1	Karkówka
	2	Pesto rosso
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
17	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
18	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
19	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
20	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól
21	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
22	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
23	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
24	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Suszone pomidory
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
	7	Czosnek świeży

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (1-GLU, 3-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 (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
29	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
30	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
31	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Marchewka
32	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
33	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (3-JAJ)	
	1	Suszone pomidory
	2	Majonez(3-JAJ)
	3	Jaja(3-JAJ)
34	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Łosoś wędzony(4-RYB)
	3	Koper
35	Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g	
	1	Ciecierzycy konserwowa
	2	Pesto rosso
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony

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

36	Paszтет produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Lopátka wieprzowa
	2	Podgardle
	3	Łata wołowa
	4	Karkówka
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	6	Wątróbka drobiowa
	7	Bułka tarta(1-GLU)
	8	Cebula
	9	Olej
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Sól
	12	Pieprz czarny mielony
	13	Jaja(3-JAJ)
37	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
38	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
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	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
45	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
46	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
47	Sałata 10 g	
	1	Sałata
48	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
49	Sałátka szwabska diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kiełbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Sól

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

50	Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 150 g	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Kasza jaglana
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Zioła prowansalskie
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
51	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
52	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
53	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
54	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
55	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
56	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
57	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
58	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone

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

59	Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g	
	1 Mąka ziemniaczana	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Cytryna	
	5 Sól	
	6 Pieprz cytrynowy	
60	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	
61	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	
62	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Ziola prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	
63	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1 Kapusta pekińska	
	2 Jabłka	
	3 Marchewka	
	4 Olej	
	5 Cukier	
	6 Sól	
64	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1 Marchewka	
	2 Jabłka	
	3 Fenuł włoski	
	4 Olej	
	5 Cukier	
	6 Koper	
	7 Sól	
	8 Kwasek cytrynowy	
65	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1 Marchewka	
	2 Jabłka	
	3 Olej	
	4 Cukier	
	5 Sól	
	6 Kwasek cytrynowy	
66	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	

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

67	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
68	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
69	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
70	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
71	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
72	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
73	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
74	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Bazylia
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
75	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
76	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
77	Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(1-GLU)
78	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 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 240 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Ziemniaki
	2	Udziec z indyka b/k
	3	Cukinia
	4	Cukinia plastry mrożona
	5	Pomidory pelati
	6	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Masło roślinne 80% tł.
	10	Mąka pszenna(1-GLU)
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Gałka muszkatołowa
	15	Czosnek świeży
	16	Oregano
80	Zawijańce z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
81	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
82	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Brokuły mrożone
	3	Kasza bulgur(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	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

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

84	Zupa jarzynowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	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
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 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
88	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

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

89	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szpinak rozdrobniony mrożony
	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
90	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