

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 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	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	Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Cebula
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Jaja(3-JAJ)
4	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	Sól
5	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1	Mieszanka warzywna 3-skl.
	2	Sól
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
7	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
8	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
9	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

10	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziolowy
	4	Sól
	5	Olej
11	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)
12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	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 cytrynow
15	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jaja(3-JAJ)
16	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
17	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
19	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
20	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
21	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
22	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
24	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
25	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
26	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
27	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
28	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
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	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
32	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
33	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
34	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
35	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
36	Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Ziola prowansalskie
	5	Sól
37	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

38	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	Jaja(3-JAJ)
39	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
40	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
41	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
42	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
43	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
44	Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
45	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
46	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety		
50	Sałata 10 g	
	1	Sałata
51	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
52	Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Tortellini z ricottą i szpinakiem
	2	Pomidor
	3	Ser mozzarella(7-MLE)
	4	Pyzdra szynkowa
	5	Mix sałat
	6	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Koper
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Oregano
53	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
54	Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Olej
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Majeranek
55	Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Papryka mielona
	7	Sól
	8	Czosnek świeży
56	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
57	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
58	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
59	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)
60	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

61	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
62	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
63	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
64	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
65	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
66	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
67	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
68	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 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

69	Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Rozmaryn
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
70	Sos ziolowy 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
71	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Cukinia
	2	Marchewka
	3	Jabłka
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
72	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
73	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
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 pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
77	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
78	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(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 z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid
Lekkostrawna 2C Kobiety**

82	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
83	Twarożek z pomarańczą 80 g	
	1	Twarożek z pomarańczą
84	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
85	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
86	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
87	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
88	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
89	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
90	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

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 dla diety: Imid Lekkostrawna 2C Kobiety

91	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
92	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
93	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
94	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Makaron świderki(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Cząber
	12	lubczyk
95	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