

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Przyprawa do mięsa	
2	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 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	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
8	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
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	
12	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1 Jajka(3-JAJ)	
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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

15	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
16	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
17	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza kukurydziana
18	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
19	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
20	Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	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)
21	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
22	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
23	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
24	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
25	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
26	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
27	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

28	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
29	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Marchewka
30	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
31	Paprykarz z pieczonej cukinii 80 g (9-SEL)	
	1	Cukinia
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Olej
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
32	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
33	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
34	Paszтет produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopátka 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)
35	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
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	Polędwica z piersi indyka Łukosz

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

40	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
41	Pyzdra schabowa 40 g	
	1 Pyzdra schabowa	
42	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1 Pyzdra szynkowa	
43	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	
44	Rumianek 250 g	
	1 Rumianek	
45	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Ryż brązowy	
46	Salata 10 g	
	1 Salata	
47	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
48	Salatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)	
	1 Pomidor	
	2 Tuńczyk(4-RYB)	
	3 Salata karbowana	
	4 Mix sałat	
	5 Oliwa z oliwek	
	6 Ocet winny	
	7 Cytryna	
	8 Musztarda(10-GOR)	
	9 Jaja(3-JAJ)	
	10 Sól	
	11 Pieprz czarny mielony	
49	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 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	Ziola prowansalskie
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
51	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
52	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
53	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
54	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
55	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
56	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
57	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
58	Sos dyniowy 60 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Olej
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Koper
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

59	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 ziolowy
	8	Sól
60	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
61	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
62	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
63	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
64	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
65	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

66	Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Oliwa z oliwek
	4	Żurawina suszona
	5	Cukier
	6	Sól
	7	Kwasek cytrynowy
67	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
68	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
69	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
70	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
71	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
72	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
73	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
74	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
75	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
76	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
77	Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
78	Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól
79	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	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
81	Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 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	Gąłka muszkatołowa
	15	Jaja(3-JAJ)
	16	Czosnek świeży
	17	Oregano
82	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
83	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
84	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Cukinia plastry mrożona
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Marchewka kostka mrożona
	9	Soczewica(13-ŁUB)
	10	Pomidory pelati
	11	Koper
	12	Sól
	13	Czosnek granulowany
	14	Kukrkuma mielona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

85	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Kasza gryczana biała
	6	Szynka b/k
	7	Seler naciowy
	8	Dynia świeża
	9	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	10	Koncentrat pomidorowy
	11	Natka pietruszki
	12	Imbir
	13	Imbir mielony
	14	Kucharek smak natury
	15	Sól
	16	Oregano
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek granulowany
86	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
87	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
88	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

89	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	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
90	Zupa selerowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
91	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
92	Żurek z ziemniakami diet. 300 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	Majeranek
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól