

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

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 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	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
5	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
6	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
7	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
8	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
9	Gołąbek po hiszpańsku diet. 120 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Pomidory pelati	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ryż	
	5 Olej	
	6 Marchewka	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
	9 Jaja(3-JAJ)	
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 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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 w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
15	Jarzynka z koperkiem 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
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	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
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 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
22	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
23	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)

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

24	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
25	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
27	Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	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	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
30	Łopatką z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatką z pietruszką(1-GLU)
31	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
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	Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Seler konserwowy(9-SEL)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
35	Pasta twarogowa z warzywami 130 g (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Pomidor
	4	Koper
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
	7	Natka pietruszki
36	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	Jaja(3-JAJ)
	4	Bazylia

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

37	Pierogi ruskie diet. II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi ruskie diet.(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
38	Piers z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Piers 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	Polędwica z piersi indyka Łukosz
42	Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
43	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
44	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
45	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
46	Ratatouille lekkostrawne 250 g	
	1	Cukinia
	2	Pomidory pelati
	3	Leczo warzywne
	4	Marchewka mini
	5	Olej
	6	Sól
	7	Natka pietruszki
	8	Tymianek
	9	Zioła prowansalskie
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Papryka mrożona
47	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
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 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	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
52	Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g (9-SEL)	
	1	Pomidor
	2	Filet z kurczaka
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ryż
	5	Koper
	6	Sól
53	Salatka 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 salat
	6	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Koper
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Oregano
54	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
55	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
56	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Kucharek smak natury
	3	Majeranek
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	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
61	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper

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

62	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
63	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
64	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 ziolowy
	7	Sól
65	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
66	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
67	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

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

68	Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
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 z pomidorów pelati i bazylii 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
71	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
72	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
73	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
74	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
75	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
76	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
77	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
78	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)

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

79	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
80	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
81	Twarożek figowy 80 g	
	1	Twarożek z figą i makiem
82	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE)	
	1	Twarożek z grillowanym bakłażanem(7-MLE)
83	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
84	Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Rukola
	3	Koper
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Bazyli
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
85	Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
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

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

90	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
91	Zupa jarzynowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
92	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
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

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

95	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
96	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Cukinia kostka mrożona
	4	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
97	Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper
98	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