

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
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	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	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
7	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)	
8	Gulasz wieprzowy z szynki lekki 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Szynka b/k	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Mąka pszenna(1-GLU)	
	6 Sól	
9	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1 Cukier	
	2 Herbata owocowa	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	
11	Hummus dyniowy 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Dynia mrożona	
	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	
12	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	
	1 Kajzerka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
14	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
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 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	Olej
	3	Sól
19	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
20	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
21	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
22	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
23	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
24	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)
25	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
27	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
28	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
29	Marchewka gotowana 120 g	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
30	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
31	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
32	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
33	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
34	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Sól
35	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłko
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
36	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
37	Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	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	Gálka muszkatołowa
	11	Sól
	12	Pieprz czarny mielony
	13	Jaja(3-JAJ)
39	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
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	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
45	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
46	Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Kasza manna(1-GLU)
	4	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	5	Olej
	6	Sól
	7	Pieprz cytrynowy
	8	Jaja(3-JAJ)
47	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

48	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
49	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
50	Salata 10 g	
	1	Salata
51	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
52	Salatka szwajcarska (lekkostrawna) 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)	
	1	Pomidor
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Musztarda(10-GOR)
	7	Jaja(3-JAJ)
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
53	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
54	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
55	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
56	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
57	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
58	Sos boloński drobiowy lekkostrawny 150 g (9-SEL)	
	1	Gulaszowe z indyka
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Pomidory pelati
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Olej
	6	Zioła prowansalskie
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
62	Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Olej
	3	Koper
	4	Cytryna
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
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 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
67	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście 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 naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
71	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
72	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
73	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
74	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
75	Szynka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
76	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
77	Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól
78	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
79	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(8-OWL)
	7	Włoszczyzna(9-SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól
81	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	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	Sól
	12	Bazylia
82	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
83	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
84	Zupa koperkowa z makaronem orzo 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron orzo(1-GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

85	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
86	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
87	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
88	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper