

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	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	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-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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, 11-SEZ)	
	1 Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 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	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jaja(3-JAJ)
14	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
15	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Sól
16	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
17	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
18	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
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	Jaja(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	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

27	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
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	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
31	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
32	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
33	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
34	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
35	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
36	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
37	Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
38	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
39	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
40	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

41	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosółowa
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Łata wołowa
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Przyprawa do mięsa
	12	Pieprz czarny mielony
	13	lubczyk
	14	Cząber
42	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
43	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
44	Sałata 10 g	
	1	Sałata
45	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
46	Salatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)	
	1	Pomidor
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Sałata rzymska
	4	Mix sałat
	5	Oliwa z oliwek
	6	Oceł winny
	7	Cytryna
	8	Musztarda(10-GOR)
	9	Jajka(3-JAJ)
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
47	Salatka 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
48	Salatka 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
50	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
51	Schab pieczony z morelą 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
52	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
53	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
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 wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
57	Sos dyniowy 60 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Olej
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Koper
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
58	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
59	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
60	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 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	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
62	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
63	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
64	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	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
66	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
67	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
68	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
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)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD Lekkostrawna 2C Kobiety

73	Szynka z zalewy Szuster 40 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	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
78	Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
79	Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól
80	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
81	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 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

82	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	Galka muszkatołowa
	15	Jaja(3-JAJ)
	16	Czosnek świeży
	17	Oregano
83	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
84	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
85	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
86	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Kasza manna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	lubczyk
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

87	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Kalafior
	6	Brokuły mrożone
	7	Cukinia kostka mrożona
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Marchewka kostka mrożona
	10	Soczewica(13-ŁUB)
	11	Pomidory pelati
	12	Koper
	13	Sól
	14	Czosnek granulowany
	15	Kurkuma mielona
88	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	Imbir
	12	Natka pietruszki
	13	Imbir mielony
	14	Kucharek smak natury
	15	Sól
	16	Oregano
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek granulowany
89	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
90	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 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

91	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
92	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
93	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