

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
2	Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Sól	
	4 Olej	
	5 Przyprawa do mięsa	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
8	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
10	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
12	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)
13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
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	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)
	2	Olej
	3	Sól
20	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	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 manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
23	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
24	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)
26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
27	Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	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	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka 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 suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
36	Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Olej sezamowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
38	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
39	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)
40	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
41	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
42	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
43	Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
44	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
45	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
46	Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
47	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
48	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
50	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
51	Sałata 10 g	
	1	Sałata
52	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
53	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	Ocet winny
	7	Cytryna
	8	Musztarda(10-GOR)
	9	Jaja(3-JAJ)
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
54	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 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
55	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
56	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
57	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
58	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
59	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
60	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(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 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	Sos dyniowy 60 g	
	1 Dynia mrożona	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Olej	
	4 Margaryna 80% tł.	
	5 Koper	
	6 Pieprz ziolowy	
	7 Sól	
63	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	
64	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	2 Truskawki mrożone	
65	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	
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 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	
68	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	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 ziołowy	
	7 Bazylia	
	8 Sól	
70	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Zioła prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziołowy	
	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 Cukier	
	9 Kwasek cytrynowy	
72	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1 Kapusta pekińska	
	2 Jabłka	
	3 Marchewka	
	4 Olej	
	5 Cukier	
	6 Sól	
73	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1 Szpinak liście mrożony	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
74	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)	
75	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nikpol	
76	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
77	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)	
78	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)	
79	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
80	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

81	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
82	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
83	Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	5	Cukier
	6	Cukier waniliowy
84	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
85	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
86	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
87	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
88	Zupa brokułowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
89	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 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

90	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
91	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cukier
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Cząber
	11	lubczyk
92	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
93	Zupa selerowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Seler(9-SEL)
	2	Makaron łazanki(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
94	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

95	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-<i>GLU</i>, 7-<i>MLE</i>, 9-<i>SEL</i>)	
1	Ziemniaki	
2	Żurek(1- <i>GLU</i>)	
3	Włoszczyzna(9- <i>SEL</i>)	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Śmietana 18% tł.(7- <i>MLE</i>)	
6	Majeranek	
7	Kucharek smak natury	
8	Sól	