

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Barszcz biały z ziemniakami 400 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	Boczek wędzony
	7	Majeranek
	8	Kucharek smak natury
	9	Sól
2	Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
3	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	Sól
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
5	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
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
8	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Pieprz ziółowy
	5	Sól
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	Jajka(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

10	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 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
13	Jarzynka z koperkiem 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Sól
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 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 kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
20	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
21	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
22	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	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)
24	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
25	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona
26	Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(3-JAJ)
27	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	
	1	Kurczak gotowany z kurnej półki
28	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
29	Makaron pene 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron pene(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
30	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
31	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
32	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
33	Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Olej
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

34	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
35	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Łosoś wędzony(4-RYB)
	3	Koper
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 serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Jajka(3-JAJ)
	4	Bazylia
38	Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)	
	1	Pierś 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	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
43	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
44	Ratatouille lekkostrawne 250 g (9-SEL)	
	1	Cukinia
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka mini
	5	Olej
	6	Sól
	7	Natka pietruszki
	8	Tymianek
	9	Zioła prowansalskie
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Papryka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

45	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
46	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosolowa
	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
47	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
48	Salata 10 g	
	1	Salata
49	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
50	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
51	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	Olej
	7	Sól
52	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
53	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
54	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

55	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
56	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella(7-MLE)
57	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
58	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
59	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
60	Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
61	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
62	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
63	Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
64	Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 100 g	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Mąka ziemniaczana
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
65	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 rozmarynowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Rozmaryn
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
68	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
69	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
70	Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłko
	3	Fenkuł włoski
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Koper
	7	Sól
	8	Kwasek cytrynowy
71	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
72	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

73	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
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 piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)	
81	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
82	Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE)	
	1 Twarożek z grillowanym bakłażanem(7-MLE)	
83	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 Bazylia	
	7 Zioła prowansalskie	
	8 Sól	
	9 Pieprz czarny mielony	
84	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1 Udziec z kurczaka b/k, b/s	
	2 Olej	
	3 Sól	
	4 Przyprawa do mięsa	
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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	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
89	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Cukier
	10	Sól
	11	Czosnek granulowany
90	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB)	
	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-LUB)
	11	Pomidory pelati
	12	Koper
	13	Sól
	14	Czosnek granulowany
	15	Kukurkuma mielona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

91	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Papryka mrożona
	6	Szynka b/k
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Seler naciowy
	9	Dynia świeża
	10	Koncentrat pomidorowy
	11	Cebula
	12	Imbir
	13	Natka pietruszki
	14	Imbir mielony
	15	Sól
	16	Oregano
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek granulowany
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 krupnik jęczmienny z ziemniakami 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
94	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
95	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