

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU)	
	1	Szynka b/k
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
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	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	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
8	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
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	Czarnuszką ziarno
	8	Olej sezamowy
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Pieprz cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 cytrynowy
13	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
14	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
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	Klopsiki z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bulka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Pieprz czarny mielony
	5	Jaja(3-JAJ)
23	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czerwona porzeczka mrożona
	4	Czarna porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
25	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bulka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
26	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
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	Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Marchewka
33	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
34	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
35	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
36	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłka
	3	Majonez(3-JAJ)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Pasta warzywna 200 g (9-SEL)	
	1	Brokuły mrożone
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Olej
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
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	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
44	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
45	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)
46	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
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	Salata 10 g	
	1	Salata
50	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
51	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Pomidor
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Oliwki
	6	Koper
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

52	Salatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)	
	1	Pomidor
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Salata 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
53	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
54	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
55	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
56	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
57	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
58	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
59	Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

60	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
61	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
62	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
63	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 ziółowy
	7	Sól
64	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
65	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
66	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

67	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
68	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
69	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
70	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
71	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
72	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
73	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
74	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
75	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
76	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
77	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
78	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
79	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
80	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

81	Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
82	Udziec z kurczaka w sosie pomarańczowym z mandarynkami 120 g (7-MLE, 10-GOR)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mandarynka w puszcze
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Dynia mrożona
	5	Sok pomarańczowy
	6	Olej
	7	Natka pietruszki
	8	Mąka ziemniaczana
	9	Musztarda(10-GOR)
	10	Czosnek granulowany
	11	Papryka mielona
	12	Kucharek smak natury
	13	Sól
	14	Pieprz ziółowy
83	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
84	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
85	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
86	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
87	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	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
89	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	Kurkuma mielona
90	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
91	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
92	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 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 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 dla diety: ImID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 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
95	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
96	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
97	Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Majeranek
	7	Kucharek smak natury
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól