

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid Lekkostrawna 2C Kobiety

| Nazwa dania/asortymentu                                        |                                                                    | Składniki |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej) |                                                                    |           |
| Lp                                                             | Asortyment                                                         | Składniki |
| 1                                                              | <b>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b> |           |
|                                                                | 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                                                              | <b>Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)</b>                           |           |
|                                                                | 1 Schab b/k                                                        |           |
|                                                                | 2 Olej                                                             |           |
|                                                                | 3 Mąka pszenna(1-GLU)                                              |           |
|                                                                | 4 Sól                                                              |           |
|                                                                | 5 Przyprawa do mięsa                                               |           |
| 3                                                              | <b>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</b>                               |           |
|                                                                | 1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)                              |           |
| 4                                                              | <b>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)</b>                               |           |
|                                                                | 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                                                              | <b>Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b>           |           |
|                                                                | 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                                                              | <b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)</b>                    |           |
|                                                                | 1 Dorsz(4-RYB)                                                     |           |
|                                                                | 2 Olej                                                             |           |
|                                                                | 3 Koper                                                            |           |
|                                                                | 4 Ziola prowansalskie                                              |           |
|                                                                | 5 Sól                                                              |           |
| 9                                                              | Filet z kurczaka pieczony 50 g                                     |           |
|                                                                | 1 Filet z kurczaka                                                 |           |
|                                                                | 2 Sól                                                              |           |
|                                                                | 3 Olej                                                             |           |
|                                                                | 4 Przyprawa do mięsa                                               |           |
| 10                                                             | <b>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</b>                  |           |
|                                                                | 1 Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)                              |           |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                          |                                     |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 11 | Herbata owocowa z cukrem 250 g                           |                                     |
|    | 1                                                        | Cukier                              |
|    | 2                                                        | Herbata owocowa                     |
| 12 | Herbata z cukrem 250 ml                                  |                                     |
|    | 1                                                        | Cukier                              |
|    | 2                                                        | Herbata ekspresowa                  |
| 13 | <b>Jajko 1 szt (3-JAJ)</b>                               |                                     |
|    | 1                                                        | Jaja(3-JAJ)                         |
| 14 | <b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)</b> |                                     |
|    | 1                                                        | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)       |
|    | 2                                                        | Jaja(3-JAJ)                         |
|    | 3                                                        | Koper                               |
| 15 | <b>Kakao 250 g (7-MLE)</b>                               |                                     |
|    | 1                                                        | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                        | Cukier                              |
|    | 3                                                        | Kakao                               |
| 16 | Kalafior 120 g                                           |                                     |
|    | 1                                                        | Kalafior                            |
|    | 2                                                        | Olej                                |
|    | 3                                                        | Sól                                 |
| 17 | <b>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</b>                        |                                     |
|    | 1                                                        | Kasza bulgur(1-GLU)                 |
|    | 2                                                        | Margaryna 80% tł.                   |
|    | 3                                                        | Sól                                 |
| 18 | <b>Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)</b>   |                                     |
|    | 1                                                        | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                        | Kasza jaglana                       |
|    | 3                                                        | Żurawina suszona                    |
| 19 | <b>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</b>                    |                                     |
|    | 1                                                        | Kasza jęczmienna(1-GLU)             |
|    | 2                                                        | Olej                                |
|    | 3                                                        | Sól                                 |
| 20 | <b>Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>        |                                     |
|    | 1                                                        | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                        | Kasza manna(1-GLU)                  |
| 21 | <b>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</b>                 |                                     |
|    | 1                                                        | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                        | Cukier                              |
|    | 3                                                        | Kawa inka(1-GLU)                    |
| 22 | <b>Kaziuk 40 g (1-GLU)</b>                               |                                     |
|    | 1                                                        | Kaziuk (JBB)(1-GLU)                 |
| 23 | Kompot owocowy 250 ml                                    |                                     |
|    | 1                                                        | Mieszanka kompotowa                 |
|    | 2                                                        | Cukier                              |
|    | 3                                                        | Czerwona porzeczka mrożona          |
|    | 4                                                        | Czarna porzeczka mrożona            |
| 24 | <b>Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>      |                                     |
|    | 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)                         |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                           |                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 25 | <b>Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>              |                                             |
|    | 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)                                 |
| 26 | <b>Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>                  |                                             |
|    | 1                                                                         | Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) |
| 27 | <b>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g</b>                               |                                             |
|    | 1                                                                         | Kurczak gotowany z kurnej półki             |
| 28 | <b>Makaron kokardki 140 g (1-GLU)</b>                                     |                                             |
|    | 1                                                                         | Makaron kokardki(1-GLU)                     |
| 29 | <b>Marchewka gotowana mini 120 g</b>                                      |                                             |
|    | 1                                                                         | Marchewka mini                              |
|    | 2                                                                         | Masło roślinne 80% tł.                      |
|    | 3                                                                         | Cukier                                      |
|    | 4                                                                         | Sól                                         |
| 30 | <b>Masło 10 g (7-MLE)</b>                                                 |                                             |
|    | 1                                                                         | Masło 83% tł.(7-MLE)                        |
| 31 | <b>Pałki z kurczaka pieczone 2 szt</b>                                    |                                             |
|    | 1                                                                         | Pałki z kurczaka                            |
|    | 2                                                                         | Olej                                        |
|    | 3                                                                         | Sól                                         |
| 32 | <b>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b> |                                             |
|    | 1                                                                         | Ciecierzycza konserwowa                     |
|    | 2                                                                         | Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)       |
|    | 3                                                                         | Olej                                        |
|    | 4                                                                         | Kwasek cytrynowy                            |
|    | 5                                                                         | Sól                                         |
|    | 6                                                                         | Pieprz czarny mielony                       |
| 33 | <b>Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE)</b>              |                                             |
|    | 1                                                                         | Twaróg 4% tł.(7-MLE)                        |
|    | 2                                                                         | Kurczak wędzony                             |
|    | 3                                                                         | Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)    |
|    | 4                                                                         | Natka pietruszki                            |
|    | 5                                                                         | Sól                                         |
| 34 | <b>Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-LUB)</b>                    |                                             |
|    | 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                       |
| 35 | <b>Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>                                        |                                             |
|    | 1                                                                         | Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)               |
| 36 | <b>pierogi z mięsem II diet. 220 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>                     |                                             |
|    | 1                                                                         | Pierogi z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)              |
|    | 2                                                                         | Olej                                        |
|    | 3                                                                         | Masło roślinne 80% tł.                      |
|    | 4                                                                         | Sól                                         |

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid Lekkostrawna 2C Kobiety

|    |                                                 |                                      |
|----|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 37 | Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)               |                                      |
|    | 1                                               | Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU) |
| 38 | Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE) |                                      |
|    | 1                                               | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                |
|    | 2                                               | Płatki jęczmienne(1-GLU)             |
| 39 | Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)   |                                      |
|    | 1                                               | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                |
|    | 2                                               | Płatki owsiane(1-GLU)                |
| 40 | Polędwica z piersi indyka 40 g                  |                                      |
|    | 1                                               | Polędwica z piersi indyka Łukosz     |
| 41 | Pomidor 30 g                                    |                                      |
|    | 1                                               | Pomidor                              |
| 42 | Pomidory koktajlowe 50 g                        |                                      |
|    | 1                                               | Pomidor koktajlowy                   |
| 43 | Pyzdra schabowa 40 g                            |                                      |
|    | 1                                               | Pyzdra schabowa                      |
| 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                      |
| 45 | Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 120 g    |                                      |
|    | 1                                               | Schab b/k                            |
|    | 2                                               | Suszone pomidory                     |
|    | 3                                               | Olej                                 |
|    | 4                                               | Sól                                  |
|    | 5                                               | Pieprz ziołowy                       |
| 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 | Ryż 140 g                                       |                                      |
|    | 1                                               | Ryż                                  |
|    | 2                                               | Margaryna 80% tł.                    |
|    | 3                                               | Sól                                  |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                                     |                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 49 | <b>Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)</b>                                           |                                             |
|    | 1                                                                                   | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                       |
|    | 2                                                                                   | Ryż brązowy                                 |
| 50 | Sałata 10 g                                                                         |                                             |
|    | 1                                                                                   | Sałata                                      |
| 51 | Sałata lodowa 10 g                                                                  |                                             |
|    | 1                                                                                   | Sałata lodowa                               |
| 52 | <b>Salatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b> |                                             |
|    | 1                                                                                   | Szynka piastowska(1-GLU)                    |
|    | 2                                                                                   | Pomidor                                     |
|    | 3                                                                                   | Ryż                                         |
|    | 4                                                                                   | Majonez(3-JAJ)                              |
|    | 5                                                                                   | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)               |
|    | 6                                                                                   | Koper                                       |
|    | 7                                                                                   | Pieprz czarny mielony                       |
|    | 8                                                                                   | Sól                                         |
|    | 9                                                                                   | Jaja(3-JAJ)                                 |
|    | 10                                                                                  | Czosnek granulowany                         |
| 53 | <b>Salatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>                              |                                             |
|    | 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                                     |
| 54 | Schab na kartki 40 g                                                                |                                             |
|    | 1                                                                                   | Schab na kartki                             |
| 55 | Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g                                          |                                             |
|    | 1                                                                                   | Seler mrożony                               |
|    | 2                                                                                   | Cukinia kostka mrożona                      |
|    | 3                                                                                   | Koper                                       |
|    | 4                                                                                   | Sól                                         |
| 56 | <b>Ser biały 80 g (7-MLE)</b>                                                       |                                             |
|    | 1                                                                                   | Twaróg 4% tł.(7-MLE)                        |
| 57 | <b>Ser mozzarella 40 g (7-MLE)</b>                                                  |                                             |
|    | 1                                                                                   | Ser mozzarella(7-MLE)                       |
| 58 | <b>Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)</b>                                       |                                             |
|    | 1                                                                                   | Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)            |
| 59 | <b>Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)</b>                                   |                                             |
|    | 1                                                                                   | Ser cukierniczy president 11%<br>tł.(7-MLE) |
| 60 | <b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)</b>                                  |                                             |
|    | 1                                                                                   | Serek waniliowy President(7-MLE)            |
| 61 | <b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)</b>                                       |                                             |
|    | 1                                                                                   | Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)                 |
|    | 2                                                                                   | Koper                                       |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                           |                               |
|----|-------------------------------------------|-------------------------------|
| 62 | <b>Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)</b>         |                               |
|    | 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              |
| 63 | <b>Sos dyniowy 60 g</b>                   |                               |
|    | 1                                         | Dynia mrożona                 |
|    | 2                                         | Mąka ziemniaczana             |
|    | 3                                         | Olej                          |
|    | 4                                         | Margaryna 80% tł.             |
|    | 5                                         | Koper                         |
|    | 6                                         | Pieprz ziółowy                |
|    | 7                                         | Sól                           |
| 64 | <b>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)</b> |                               |
|    | 1                                         | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 2                                         | Olej                          |
|    | 3                                         | Pieprz czarny mielony         |
|    | 4                                         | Ziele angielskie              |
|    | 5                                         | Liść laurowy                  |
|    | 6                                         | Sól                           |
| 65 | <b>Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)</b>      |                               |
|    | 1                                         | Pietruszka                    |
|    | 2                                         | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 3                                         | Olej                          |
|    | 4                                         | Liść laurowy                  |
|    | 5                                         | Ziele angielskie              |
|    | 6                                         | Pieprz ziółowy                |
|    | 7                                         | Sól                           |
| 66 | <b>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)</b>        |                               |
|    | 1                                         | Koncentrat pomidorowy         |
|    | 2                                         | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 3                                         | Masło roślinne 80% tł.        |
|    | 4                                         | Ziele angielskie              |
|    | 5                                         | Liść laurowy                  |
|    | 6                                         | Pieprz ziółowy                |
|    | 7                                         | Sól                           |
| 67 | <b>Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)</b>    |                               |
|    | 1                                         | Cukinia                       |
|    | 2                                         | Marchewka                     |
|    | 3                                         | Jabłko                        |
|    | 4                                         | Śmietana 18% tł.(7-MLE)       |
|    | 5                                         | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE) |
|    | 6                                         | Cukier                        |
|    | 7                                         | Natka pietruszki              |
|    | 8                                         | Kwasek cytrynowy              |
|    | 9                                         | Sól                           |
| 68 | <b>Szpinak 120 g (1-GLU)</b>              |                               |
|    | 1                                         | Szpinak liście mrożony        |
|    | 2                                         | Margaryna 80% tł.             |
|    | 3                                         | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 4                                         | Sól                           |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                |                                               |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 69 | <b>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)</b>                          |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)        |
| 70 | Szynka na kartki 40 g                                          |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka na kartki Nipol                        |
| 71 | Szynka naturalna ze straganu 40 g                              |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka naturalna ze straganu                  |
| 72 | <b>Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)</b>                          |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)             |
| 73 | Szynka pieczona 100 g                                          |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka b/k                                    |
|    | 2                                                              | Olej                                          |
|    | 3                                                              | Sól                                           |
|    | 4                                                              | Mąka ziemniaczana                             |
| 74 | <b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)</b>                   |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)      |
| 75 | <b>Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>     |                                               |
|    | 1                                                              | Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) |
| 76 | <b>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>              |                                               |
|    | 1                                                              | Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)  |
| 77 | <b>Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE)</b>          |                                               |
|    | 1                                                              | Twarożek z grillowanym bakłażanem(7-MLE)      |
| 78 | <b>Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE)</b>                        |                                               |
|    | 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                              |
| 79 | <b>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)</b>                        |                                               |
|    | 1                                                              | Twaróg 4% tł.(7-MLE)                          |
|    | 2                                                              | Oliwki krojone                                |
|    | 3                                                              | Natka pietruszki                              |
|    | 4                                                              | Sól                                           |
|    | 5                                                              | Pieprz czarny mielony                         |
| 80 | <b>Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 110 g (9-SEL)</b> |                                               |
|    | 1                                                              | Udziec z kurczaka b/k, b/s                    |
|    | 2                                                              | Marchewka mini                                |
|    | 3                                                              | Włoszczyzna(9-SEL)                            |
|    | 4                                                              | Masło roślinne 80% tł.                        |
|    | 5                                                              | Sól                                           |
|    | 6                                                              | Pieprz czarny mielony                         |
| 81 | Wieprzowina z zapiecka 50 g                                    |                                               |
|    | 1                                                              | Wieprzowina z zapiecka                        |
| 82 | <b>Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>          |                                               |
|    | 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 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                        |                           |
|----|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 83 | Ziemniaki 140 g                                                        |                           |
|    | 1                                                                      | Ziemniaki                 |
|    | 2                                                                      | Ziemniaki obierane        |
|    | 3                                                                      | Masło roślinne 80% tł.    |
|    | 4                                                                      | Sól                       |
|    | 5                                                                      | Koper                     |
| 84 | <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>              |                           |
|    | 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                       |
| 85 | <b>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>                |                           |
|    | 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       |
| 86 | <b>Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b> |                           |
|    | 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                       |
| 87 | <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 400 ml (9-SEL)</b>          |                           |
|    | 1                                                                      | Ziemniaki                 |
|    | 2                                                                      | Mieszanka warzywna 3-skl. |
|    | 3                                                                      | Pietruszka                |
|    | 4                                                                      | Marchewka                 |
|    | 5                                                                      | Ćwiartka z kurczaka       |
|    | 6                                                                      | Seler(9-SEL)              |
|    | 7                                                                      | Natka pietruszki          |
|    | 8                                                                      | Liść laurowy              |
|    | 9                                                                      | Ziele angielskie          |
|    | 10                                                                     | Sól                       |



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 dla diety: imid  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                          |                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 88 | <b>Zupa minestrone z makaronem diet. 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>           |                          |
|    | 1                                                                        | Włoszczyzna(9-SEL)       |
|    | 2                                                                        | Makaron świderki(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                      |
| 89 | <b>Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b> |                          |
|    | 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                  |
| 90 | <b>Zupa selerowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>            |                          |
|    | 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                      |
| 91 | <b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL)</b>                         |                          |
|    | 1                                                                        | Ziemniaki                |
|    | 2                                                                        | Włoszczyzna(9-SEL)       |
|    | 3                                                                        | Marchewka kostka mrożona |
|    | 4                                                                        | Ćwiartka z kurczaka      |
|    | 5                                                                        | Natka pietruszki         |
|    | 6                                                                        | Sól                      |
|    | 7                                                                        | lubczyk                  |
|    | 8                                                                        | Koper                    |