

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 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 wieprzowa lekka 70 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
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	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1	Chleb pyłowy 450g
7	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1	Cukinia
	2	Oliwa z oliwek
	3	Sól
8	Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Koper
	5	Zioła prowansalskie
	6	Sól
9	Drożdżówka z dżemem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-SO2)	
	1	Drożdżówka z dżemem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-SO2)
10	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Pieprz ziołowy
	5	Sól
11	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Gołąbek po hiszpańsku diet. 120 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ryż
	5	Olej
	6	Marchewka
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Jaja(3-JAJ)
13	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	Hummus dyniowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dynia mrożona
	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
17	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Olej
	3	Sól
19	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
20	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
21	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
22	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
24	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
25	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
26	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)
27	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
28	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
29	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
30	Kotlety jajeczne pieczone II 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kotlety jajeczne pieczone(1-GLU, 3-JAJ)
31	Kurczak gotowany premium 50 g	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda
32	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
33	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
34	Makaron pene 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron pene(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
35	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
36	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
38	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
39	Pasta na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)	
	2 Szpinak liście mrożony	
	3 Awokado pulpa	
	4 Natka pietruszki	
40	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	
41	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	
42	Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Tuńczyk(4-RYB)	
	3 Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)	
	4 Koper	
	5 Sól	
43	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki jęczmienne(1-GLU)	
44	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Płatki owsiane(1-GLU)	
45	Pomidor 30 g	
	1 Pomidor	
46	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1 Pomidor koktajlowy	
47	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1 Pyzdra szynkowa	
48	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Suszone pomidory	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Pieprz ziółowy	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	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
50	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
51	Sałata 10 g	
	1	Sałata
52	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
53	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
54	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
55	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
56	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
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 waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
60	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 ziolowy
	8	Sól
62	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	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 koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Olej
	3	Koper
	4	Cytryna
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
65	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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 ziółowy	
	7 Bazylia	
	8 Sól	
69	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Zióła prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	
70	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1 Marchewka	
	2 Jabłka	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Cukier	
	6 Kwasek cytrynowy	
71	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1 Pomidor	
	2 Oliwki krojone	
	3 Koper	
	4 Olej	
	5 Sól	
72	Surówka z salaty 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	
73	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1 Szpinak liście mrożony	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
74	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
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 Drobimex(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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	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
82	Udźki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
83	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
84	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
85	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
86	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Kasza manna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	lubczyk
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

87	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skl.
	3	Pietruszka
	4	Marchewka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Seler(9-SEL)
	8	Natka pietruszki
	9	Liść laurowy
	10	Ziele angielskie
	11	Sól
88	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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
89	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
90	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
91	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 500 ml (9-SEL, 13-LUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-LUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Majeranek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

92	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	