

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Buraki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	6	Cukier
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	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	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
9	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
10	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
13	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
14	Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
15	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
17	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
18	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
19	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
20	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
21	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
22	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
23	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
24	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
25	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Mieszanka warzyw gotowanych lekka 100 g	
	1	Cukinia
	2	Brokuły mrożone drobne
	3	Dynia mrożona
	4	Seler mrożony
	5	Masło roślinne 80% tł.
	6	Koper
	7	Sól
27	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
28	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 ziółowy
29	Pieczeń rzyska 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
30	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
31	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
32	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
33	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
34	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
35	Pulpet brokułowy wieprzowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Brokuły mrożone drobne
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Sól
	5	Jaja(3-JAJ)
36	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
37	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
38	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
40	Sałata 10 g	
	1	Sałata
41	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
42	Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłko
	3	Ziemniaki
	4	Seler(9-SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Jajka(3-JAJ)
	8	Sól
43	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
44	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
45	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
46	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
47	Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Ser ricotta
	3	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
48	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 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	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
50	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 ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
51	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
52	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
53	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
54	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 ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
55	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

56	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
57	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
58	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
59	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
60	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
61	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
62	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
63	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
64	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
65	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
66	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
67	Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	3	Natka pietruszki
68	Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Majeranek
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

69	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
70	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
71	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
72	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
73	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
74	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
75	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

76	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 Iubczyk	
	12 Cząber	
77	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Szpinak rozdrobniony mrożony	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Kucharek smak natury	
	6 Natka pietruszki	
	7 Kwasek cytrynowy	
	8 Sól	
78	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Marchewka kostka mrożona	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Natka pietruszki	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Sól	
79	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 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 Chrzan	
	7 Kwasek cytrynowy	
	8 Majeranek	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Jaja(3-JAJ)	
	11 Sól	