

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 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	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	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1	Cukinia
	2	Oliwa z oliwek
	3	Sól
8	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zioła prowansalskie
	5	Sól
9	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka
10	Filet z kurczaka po tokańsku diet. 70 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Papryka mielona
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
12	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
13	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
14	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Koper
15	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Kalafior 120 g	
	1	Kalafior
	2	Olej
	3	Sól
17	Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)	
	1	Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)
	2	Olej
	3	Sól
18	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
19	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona
20	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
21	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
22	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
23	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	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	Jajka(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	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
28	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
29	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
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	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
33	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
34	Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Kurczak wędzony
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
35	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-LUB)	
	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
36	Pasztet 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
38	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
39	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
40	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
41	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
42	Potrawka drobiowa ze szpinakiem lekka b/ml 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak rozdrobniony mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Olej
	5	Sól
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	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
46	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
47	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
48	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Salata 10 g	
	1 Salata	
50	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
51	Salatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	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	
52	Salatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	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	
53	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
54	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Kucharek smak natury	
	4 Majeranek	
55	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1 Seler mrożony	
	2 Cukinia kostka mrożona	
	3 Koper	
	4 Sól	
56	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
57	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella(7-MLE)	
58	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)	
59	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1 Serek cierniczy president 11% tł.(7-MLE)	
60	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
61	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)	
	2 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	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
63	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
64	Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
65	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 ziółowy
	7	Sól
66	Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)	
	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
67	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
68	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
69	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
70	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
71	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Szynka pieczona 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
73	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
74	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
75	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
76	Twarożek miętowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3	Mięta
77	Twarożek z jabłkiem prażonym 80 g (7-MLE)	
	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
78	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
79	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
80	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
81	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
82	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	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
84	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
85	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanek 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
86	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	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 2026.03.01 do dnia 2026.03.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

87	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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
88	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-LUB)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Soczewica(13-LUB)
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Masło roślinne 80% tł.
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Majeranek
89	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