

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 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 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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	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-OWŁ, 11-SEZ)	
	1	Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
9	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
10	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
11	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	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
13	Jarzynki po grecku 100 g (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
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 jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
17	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(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	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Olej
	3	Sól
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	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Pieprz czarny mielony
	5	Jaja(3-JAJ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

23	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
25	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
26	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
27	Leczo lekkostrawne 220 g	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Marchew talarki mrożona
	6	Pomidor
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Sól
	10	Papryka mrożona
28	Łazanki z mięsem i warzywami 350 g (1-GLU)	
	1	Mieszanka warzywna 3-skl.
	2	Łopatka wieprzowa
	3	Makaron łazanki(1-GLU)
	4	Cukinia kostka mrożona
	5	Dynia mrożona
	6	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
	7	Olej
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
29	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(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	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
33	Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Koper
	5	Zioła prowansalskie
	6	Sól
34	Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

35	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
36	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
37	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
38	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
39	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
40	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
41	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
43	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
44	Ratatouille 250 g	
	1	Cukinia
	2	Pomidory pelati
	3	Papryka mrożona
	4	Papryka
	5	Marchewka mini
	6	Olej
	7	Cebula
	8	Sól
	9	Natka pietruszki
	10	Tymianek
	11	Ziół prowansalskie
	12	Czosnek świeży
	13	Pieprz czarny mielony
	14	Papryka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

45	Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Suszone pomidory
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziolowy
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
49	Sałata 10 g	
	1	Salata
50	Sałata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
51	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
52	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Pomidor
	4	Oliwki
	5	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Koper
	8	Sól
53	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
54	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

55	Schab pieczony z morelą 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Morele suszone
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
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 ziółowy
	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 ziółowy
	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 cytrynowy
65	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

66	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
67	Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
68	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
69	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
70	Szyniec z kurczaka pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
71	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
72	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
73	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
74	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
75	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)
76	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
77	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
79	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	Bazyli
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
80	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
81	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
82	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
83	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
84	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
85	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Makaron świderki(1-GLU)	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Cukier	
	7 Koper	
	8 Kucharek smak natury	
	9 Natka pietruszki	
	10 Sól	
	11 Cząber	
	12 Iubczyk	
87	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Seler(9-SEL)	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Kucharek smak natury	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
88	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1 Szpinak rozdrobniony mrożony	
	2 Włoszczyzna(9-SEL)	
	3 Ryż	
	4 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Kucharek smak natury	
	7 Natka pietruszki	
	8 Kwasek cytrynowy	
	9 Sól	
89	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-ŁUB)	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Soczewica(13-ŁUB)	
	3 Koncentrat pomidorowy	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Masło roślinne 80% tł.	
	6 Sól	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Majeranek	
90	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Pomidory pelati	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Marchewka kostka mrożona	
	5 Ćwiartka z kurczaka	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
	8 Iubczyk	
	9 Koper	