

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Pieprz ziółowy
	4	Sól
	5	Olej
2	Brokuły 120 g	
	1	Brokuły mrożone
	2	Olej
	3	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	Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1	Dyńa mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Rozmaryn
	6	Oregano
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	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
11	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Gulasz wieprzowy z szynki lekki 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
15	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
16	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jajka(3-JAJ)
17	Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
18	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
19	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
20	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
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
23	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
25	Kluski leniwe 170 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kluski leniwe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
26	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
27	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Ziół prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(3-JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
28	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
29	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
30	Łopátka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopátka z pietruszką(1-GLU)
31	Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
32	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
33	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
34	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

35	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
36	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 ziolowy
37	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
38	Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
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	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
42	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
43	Pulpet z indyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Sól
	4	Jaja(3-JAJ)
44	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
45	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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	Salata 10 g	
	1	Salata
49	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
50	Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
	3	Jabłka
	4	Ziemniaki
	5	Seler(9-SEL)
	6	Pietruszka
	7	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól
51	Salatka szwabska diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kielbasa szynkowa wędzona Gustavus(1-GLU)
	2	Pomidor
	3	Ziemniaki
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Sól
52	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
53	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
54	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
55	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
56	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

57	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
58	Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Ser ricotta
	3	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
59	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
60	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
61	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
62	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
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 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

65	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	
66	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1 Kapusta pekińska	
	2 Jabłka	
	3 Marchewka	
	4 Olej	
	5 Cukier	
	6 Sól	
67	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1 Marchewka	
	2 Jabłka	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Cukier	
	6 Kwasek cytrynowy	
68	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1 Pomidor	
	2 Oliwki krojone	
	3 Koper	
	4 Olej	
	5 Sól	
69	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
70	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)	
71	Szynka na kartki 40 g	
	1 Szynka na kartki Nipol	
72	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)	
73	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1 Szynka b/k	
	2 Olej	
	3 Sól	
	4 Mąka ziemniaczana	
74	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drohimex(1-GLU)	
75	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
76	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
77	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	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
79	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Awokado pulpa
	3	Natka pietruszki
80	Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	3	Natka pietruszki
81	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
82	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
83	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
84	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
85	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Cukinia
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Cukinia kostka mrożona
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Marchewka kostka mrożona
	9	Pomidory pelati
	10	Koper
	11	Sól
	12	Czosnek granulowany
	13	Kurkuma mielona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	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
87	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
88	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
89	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
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.03.21 do dnia 2026.03.31 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

91	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
92	Zupa selerowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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
93	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
94	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Majeranek
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól