

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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	<b>Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
	4 Mąka pszenna(1-GLU)	
	5 Olej	
	6 Jaja(3-JAJ)	
3	<b>Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)</b>	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Przyprawa do mięsa	
4	<b>Brokuły 120 g</b>	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	<b>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
6	<b>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	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	
7	<b>Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
8	<b>Chleb pyłowy 50 g</b>	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	<b>Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g</b>	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
10	<b>Filet z indyka pieczony 80 g</b>	
	1 Filet z indyka	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

11	<b>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</b>	
	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	<b>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
15	<b>Jarzyнки po grecku 100 g (9-SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
16	<b>Kakao 250 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
17	Kalańior 120 g	
	1	Kalańior
	2	Olej
	3	Sól
18	<b>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
19	<b>Kasza jagłana na mleku 350 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jagłana
20	<b>Kasza jagłana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jagłana
	3	Żurawina suszona
21	<b>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
22	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
23	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Olej
	3	Sól
24	<b>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	<b>Kaziuk 40 g (1-GLU)</b>	
	1 Kaziuk (JBB)(1-GLU)	
26	<b>Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1 Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)	
27	Kompot owocowy 250 ml	
	1 Mieszanka kompotowa	
	2 Cukier	
	3 Czarna porzeczka mrożona	
	4 Czerwona porzeczka mrożona	
28	<b>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</b>	
	1 Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)	
29	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1 Kurczak gotowany Tarczyński 85%	
30	<b>Łazanki z mięsem i warzywami 350 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Łopatka wieprzowa	
	3 Makaron łazanki(1-GLU)	
	4 Cukinia kostka mrożona	
	5 Dynia mrożona	
	6 Szyńka od szwagra Krakus I(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	7 Olej	
	8 Natka pietruszki	
	9 Sól	
31	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)</b>	
	1 Łopatka z pietruszką(1-GLU)	
32	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1 Marchewka mini	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Cukier	
	4 Sól	
33	<b>Masło 10 g (7-MLE)</b>	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
34	Medalion drobiowy z pulpą mango 120 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Pulpą mango	
	3 Sól	
	4 Przyprawa do kurczaka	
35	<b>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)</b>	
	1 Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Ziola prowansalskie	
	5 Sól	
36	<b>Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1 Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
37	<b>Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (3-JAJ)</b>	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Koper	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

38	<b>Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Makrela w sosie pomidorowym
	3	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Koper
	6	Jaja(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
39	<b>Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Jaja(3-JAJ)
	4	Bazylia
40	<b>Pasta z wędliny z natką pietruszki 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
	2	Majonez(3-JAJ)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	5	Suszone pomidory
	6	Oliwki krojone
	7	Jaja(3-JAJ)
	8	Sól
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Natka pietruszki
41	<b>Paszтет produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Podgardle
	3	Łata wołowa
	4	Karkówka
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	6	Wątróbka drobiowa
	7	Bułka tarta(1-GLU)
	8	Cebula
	9	Olej
	10	Gałka muszkatołowa
	11	Sól
	12	Pieprz czarny mielony
	13	Jaja(3-JAJ)
42	<b>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Jaja(3-JAJ)
43	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
44	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
45	<b>Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

46	Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g	
	1	Polędwiczka wieprzowa
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
47	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
48	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
49	Pyszka schabowa 40 g	
	1	Pyszka schabowa
50	<b>Ratatouille lekkostrawne 250 g (9-SEL)</b>	
	1	Cukinia plastry mrożona
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka mini
	5	Cukinia
	6	Olej
	7	Sól
	8	Natka pietruszki
	9	Tymianek
	10	Ziela prowansalskie
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Papryka mrożona
51	<b>Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	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
52	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
53	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
54	<b>Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
55	Salata 10 g	
	1	Salata
56	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

57	<b>Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Kurczak wędzony
	3	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2%t.(7-MLE)
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
58	<b>Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Jabłko
	3	Ziemniaki
	4	Seler(9-SEL)
	5	Pietruszka
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Jaja(3-JAJ)
	8	Sól
59	<b>Salatka tuńczyk z warzywami diet. 180 g (3-JAJ, 4-RYB)</b>	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Pomidor
	3	Mix salat
	4	Salata
	5	Olej
	6	Oliwki
	7	Cytryna
	8	Szpinak baby
	9	Zioła prowansalskie
	10	Jaja(3-JAJ)
60	<b>Salatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Tortellini z ricottą i szpinakiem
	2	Pomidor
	3	Ser mozzarella(7-MLE)
	4	Pyzdra szynkowa
	5	Mix salat
	6	Jogurt naturalny 2%t.(7-MLE)
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Koper
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Oregano
61	<b>Schab na kartki 40 g</b>	
	1	Schab na kartki
62	<b>Schab parowany 50 g</b>	
	1	Schab b/k
	2	Olej
63	<b>Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g</b>	
	1	Seler mrożony
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Koper
	4	Sól
64	<b>Seler naciowy słupki 50 g</b>	
	1	Seler naciowy
65	<b>Ser biały 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

66	<b>Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)</b>	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
67	<b>Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
68	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
69	<b>Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)</b>	
	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
70	<b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Masło 83% tł.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Ziola prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
71	<b>Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE)</b>	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)
	2	Jagoda mrożona
72	<b>Sos majerankowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziółowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
73	<b>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
74	<b>Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Pietruszka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

75	<b>Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Rozmaryn
	3	Olej
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
76	<b>Sos ziółowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zióła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
77	Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 80 g	
	1	Pomidor
	2	Oliwki krojone
	3	Koper
	4	Olej
	5	Sól
78	<b>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
79	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
80	Szynka włoska 40 g	
	1	Szynka włoska
81	<b>Szynka z indyka 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
82	<b>Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
83	<b>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
84	<b>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Oliwki krojone
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
85	Twarożek z pomarańczą 80 g	
	1	Twarożek z pomarańczą

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	<b>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Rukola
	5	Koper
	6	Natka pietruszki
	7	Bazylia
	8	Ziela prowansalskie
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
87	Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami i żurawiną 120 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Konfitura z żurawiny
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
88	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
89	<b>Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
90	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki
	2	Ziemniaki obierane
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
91	<b>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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
92	<b>Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	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 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

93	<b>Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
94	<b>Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 400 ml (9-SEL)</b>	
	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
95	<b>Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-ŁUB)</b>	
	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
96	<b>Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)</b>	
	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
97	<b>Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	lubczyk
	9	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.01 do dnia 2026.04.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

98	<b>Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Majeranek
	7	Kucharek smak natury
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól