

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	<b>Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)</b>	
	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	<b>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
4	<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	
5	<b>Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
6	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
7	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1 Dynia 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 indyka pieczony 80 g	
	1 Filet z indyka	
10	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	
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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	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
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>Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)</b>	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
17	<b>Kakao 250 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
18	<b>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
19	<b>Kasza kukurydziana na mleku 350 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza kukurydziana
20	<b>Kasza kuskus 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
21	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
22	<b>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
23	<b>Kaziuk 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	<b>Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g ( 1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Papryka mielona
	9	Kmin rzymski
	10	Imbir mielony
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Jajka(3-JAJ)
25	<b>Kompot owocowy 250 ml</b>	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
26	<b>Kopytka 180 g ( 1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
27	<b>Krakowska sucha extra 40 g ( 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
28	<b>Kurczak gotowany premium 50 g ( 1-GLU)</b>	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
29	<b>Leczo lekkostrawne 220 g</b>	
	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
30	<b>Łopatka z pietruszką 40 g ( 1-GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
31	<b>Makaron spaghetti 140 g ( 1-GLU)</b>	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
32	<b>Marchewka talarki z natką 100 g</b>	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
33	<b>Masło 10 g ( 7-MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

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
35	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
36	<b>Miruna pieczona soute 100 g ( 1-GLU, 4-RYB)</b>	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Koper
	5	Zioła prowansalskie
	6	Sól
37	Palki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Palki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
38	<b>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g ( 3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jabłko mrożone
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Jaja(3-JAJ)
	6	Sól
39	<b>Pasta warzywna 200 g ( 9-SEL)</b>	
	1	Brokuły mrożone
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Olej
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Pieprz ziolowy
40	<b>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g ( 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ, 13-ŁUB)</b>	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-ŁUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy
41	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( 1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
42	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( 1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
43	<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)
44	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

45	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
46	Pyszka szynkowa 40 g	
	1	Pyszka szynkowa
47	<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	Zioła prowansalskie
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Papryka mrożona
48	<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
49	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
50	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
51	Sałata 10 g	
	1	Sałata
52	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
53	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

54	<b>Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g ( 1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL )</b>	
	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%t.(7-MLE)
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól
55	<b>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 100 g ( 1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE )</b>	
	1	Kurczak wędzony
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Pomidor
	4	Oliwki
	5	Jogurt naturalny 2%t.(7-MLE)
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Koper
	8	Sól
56	<b>Salatka z buraka diet. 100 g</b>	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
57	<b>Schab parowany 50 g</b>	
	1	Schab b/k
	2	Olej
58	<b>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g</b>	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
59	<b>Ser biały 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
60	<b>Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)</b>	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
61	<b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
62	<b>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Ser cukierniczy president 11% t.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
63	<b>Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 200 g ( 1-GLU, 9-SEL )</b>	
	1	Karkówka
	2	Pomidory pelati
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Olej
	7	Ziela prowansalskie
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

64	<b>Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)</b>	
	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
65	<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	Ziela prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
66	<b>Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g</b>	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Olej
	3	Koper
	4	Cytryna
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
67	<b>Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g ( 1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
68	<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
69	<b>Sos pomidorowy 60 g ( 1-GLU)</b>	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	<b>Sos ziołowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziołowy
	7	Sól
71	<b>Stek schabowy diet. 100 g (1-GLU)</b>	
	1	Karkówka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	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	<b>Szynka od szwagra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
76	<b>Szynka z indyka 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
77	<b>Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
78	<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)
79	<b>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
80	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
81	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
82	<b>Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)</b>	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Majeranek
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	<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
84	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skl.
	3	Pietruszka
	4	Kalafior mrożony drobny
	5	Brokuły mrożone drobne
	6	Marchewka
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Seler(9-SEL)
	10	Marchewka kostka mrożona
	11	Natka pietruszki
	12	Liść laurowy
	13	Ziele angielskie
	14	Sól
85	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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
86	<b>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( 1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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	lubczyk
87	<b>Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( 9-SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	<b>Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
89	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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
90	<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
91	<b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml ( 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	lubczyk
	8	Koper