

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	6 Cukier	
	7 Koper	
	8 Natka pietruszki	
	9 Kucharek smak natury	
	10 Sól	
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	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 Lukosz	
9	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 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

10	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
11	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
12	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
13	Hummus buraczkowy 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Buraczki wiórki mrożone
	3	Pasta tahini
	4	Natka pietruszki
	5	Cytryna
	6	Czarnuszka ziarno
	7	Olej sezamowy
	8	Czosnek granulowany
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Pieprz cytrynowy
14	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1	Jaja(3-JAJ)
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	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
18	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
19	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
20	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza kukurydziana
21	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

22	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
23	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
24	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(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	Ziółta prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jajka(3-JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
28	Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jajka(3-JAJ)
29	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
30	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
31	Łopátka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopátka z pietruszką(1-GLU)
32	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
33	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 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	Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Łosoś wędzony(4-RYB)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
36	Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso
	3	Kwasek cytrynowy
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Olej sezamowy
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	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
39	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
40	Połędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Połędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
41	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
42	Potrawka drobiowa ze szpinakiem lekka b/ml 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Olej
	5	Sól
43	Pызdra schabowa 40 g	
	1	Pызdra schabowa
44	Pызdra szynkowa 40 g	
	1	Pызdra szynkowa
45	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

46	Salata 10 g	
	1 Salata	
47	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
48	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	
49	Salatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Tortellini z ricottą i szpinakiem	
	2 Pomidor	
	3 Ser mozzarella(7-MLE)	
	4 Pызdra szynkowa	
	5 Mix sałat	
	6 Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)	
	7 Majonez(3-JAJ)	
	8 Koper	
	9 Czosnek granulowany	
	10 Sól	
	11 Pieprz czarny mielony	
	12 Oregano	
50	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
51	Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Schab b/k	
	2 Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	3 Kucharek smak natury	
	4 Majeranek	
52	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% t.(7-MLE)	
53	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)	
54	Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE)	
	1 Ser cukierniczy president 11% t.(7-MLE)	
55	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
56	Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% t.(7-MLE)	
	2 Ser ricotta	
	3 Twaróg 4% t.(7-MLE)	
57	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Margaryna 80% t.	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
	7 Pieprz ziółowy	
	8 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

58	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
59	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
60	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
61	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
62	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
63	Surówka wielowarzywna lekka z olejem 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Pietruszka
	3	Seler(9-SEL)
	4	Jabłka
	5	Olej
	6	Oliwki krojone
	7	Natka pietruszki
	8	Koper
	9	Sól
64	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

65	Surówka z marchwi i jabłka 100 g
	1 Marchewka
	2 Jabłka
	3 Olej
	4 Sól
	5 Cukier
	6 Kwasek cytrynowy
66	Szpinak baby 10 g
	1 Szpinak baby
67	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
68	Szynka na kartki 40 g
	1 Szynka na kartki Nikipol
69	Szynka naturalna ze straganu 40 g
	1 Szynka naturalna ze straganu
70	Szynka od szwagra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
71	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g
	1 Szynka b/k
	2 Olej
	3 Sól
	4 Mąka ziemniaczana
72	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)
	1 Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
73	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)
	1 Szynka z indyka Lukullus I(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 bazyliowy 80 g (7-MLE)
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4 Bazylia
	5 Bazylia suszona
	6 Sól
	7 Pieprz czarny mielony
77	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2 Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	3 Awokado pulpa
	4 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	5 Natka pietruszki
	6 Sól
	7 Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

78	Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
79	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	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
80	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
81	Udziki z kurczaka pieczone 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Olej
	3	Sól
	4	Przyprawa do mięsa
82	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
83	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
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 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

86	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
87	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
88	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
89	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL)	
	1	Pomidory pelati
	2	Ryż
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
90	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.04.21 do dnia 2026.04.30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

91	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
92	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