

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	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	
3	Bitka schabowa 70 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Cebula	
	5 Sól	
	6 Przyprawa do mięsa	
4	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)	
5	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	
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Ciasto drożdżowe 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Ciasto drożdżowe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
9	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1 Filet z indyka	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Pieprz ziółowy	
	5 Sól	
10	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Lukosz	
11	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Sól	
	3 Olej	
	4 Przyprawa do mięsa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
13	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Lopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	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
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
18	Jarzyнки 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
19	Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
20	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
23	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
25	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
26	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
27	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
28	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
29	Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	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	Jaja(3-JAJ)
30	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
31	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
32	Kotlet pożarski drobiowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(3-JAJ)
33	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
34	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
35	Makaron muszelki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
36	Makaron pene 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron pene(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

37	Marchewka súpki. 10 g	
	1 Marchewka súpki	
38	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1 Marchew talarki mroźona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Natka pietruszki	
39	Masło 10 g (7-MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
40	Melon miodowy 150 g	
	1 Melon miodowy	
41	Mieszanka warzyw gotowanych lekka 100 g	
	1 Cukinia	
	2 Brokuły mroźone drobne	
	3 Dynia mroźona	
	4 Seler mroźony	
	5 Masło roślinne 80% tł.	
	6 Koper	
	7 Sól	
42	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
43	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 Ziola prowansalskie	
	6 Sól	
44	Mix salat 10 g	
	1 Mix salat	
45	Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Jabłko mroźone	
	3 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	4 Koper	
	5 Jaja(3-JAJ)	
	6 Sól	
46	Pasta warzywna 200 g (9-SEL)	
	1 Brokuły mroźone	
	2 Ziemniaki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Olej	
	5 Koncentrat pomidorowy	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
	8 Pieprz ziolowy	
47	Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g	
	1 Ciecierzycza konserwowa	
	2 Awokado pulpa	
	3 Olej	
	4 Kwasek cytynowy	
	5 Natka pietruszki	
	6 Sól	
	7 Pieprz czarny mielony	
48	Pasztet z pieca 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

49	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
50	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
51	Poleędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Poleędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
53	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
54	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
55	Ratatouille lekkostrawne 250 g (9-SEL)	
	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	Ziola prowansalskie
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Papryka mrożona
56	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	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
57	Rukola 10 g	
	1	Rukola
58	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
59	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
60	Sałata 10 g	
	1	Sałata
61	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

62	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
63	Sałátka 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% kg(7-MLE)
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól
64	Sałátka 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% kg(7-MLE)
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Koper
	8	Sól
65	Sałátka 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
66	Sałátka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
67	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
68	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
69	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
70	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
71	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
72	Serek Tartare naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek Tartare naturalny(7-MLE)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

73	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
	3	Masło 83% t.(7-MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
74	Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Olej
	3	Koper
	4	Cytryna
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
75	Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Szpinak rozdrobniony mrożony
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Olej
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
76	Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% t.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
77	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
78	Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	Surówka wielowarzywna lekka z olejem 100 g (9-SEL)	
	1	Marchewka
	2	Pietruszka
	3	Seler(9-SEL)
	4	Jablka
	5	Olej
	6	Oliwki krojone
	7	Natka pietruszki
	8	Koper
	9	Sól
80	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
81	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nipol
82	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
83	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
84	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
85	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
86	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
87	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
88	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
89	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
90	Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 110 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Marchewka mini
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
91	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

92	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
93	Zraz schabowy z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Majeranek
	6	Sól
94	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
95	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
96	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
97	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

98	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
99	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-LUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Soczewica(13-LUB)
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
100	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	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
101	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	lubczyk
	9	Koper