

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 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	<b>Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
	4 Mąka pszenna(1-GLU)	
	5 Olej	
	6 Jaja(3-JAJ)	
3	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
4	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Sól	
5	<b>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)</b>	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(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-OWŁ, 11-SEZ)</b>	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
8	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	<b>Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)</b>	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Koper	
	4 Zioła prowansalskie	
	5 Sól	
10	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	
11	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	
12	<b>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</b>	
	1 Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

13	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
14	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
15	<b>Kakao 250 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
16	Karkówka pieczona 80 g	
	1	Karkówka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
	5	Majeranek
17	<b>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
18	<b>Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
19	<b>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
20	<b>Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
21	<b>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
22	<b>Kaziuk 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
23	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
24	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
25	<b>Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)</b>	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
26	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
27	<b>Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
28	<b>Makaron spaghetti 140 g (1-GLU)</b>	
	1	Makaron spaghetti(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

29	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
30	Marchewka słupki. 10 g	
	1	Marchewka słupki
31	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
32	<b>Masło 10 g (7-MLE)</b>	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
33	Mix sałat 10 g	
	1	Mix sałat
34	<b>Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Pomidor
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz cytrynow
	8	Koper
35	<b>Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Seler konserwowy(9-SEL)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	5	Koper
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
36	Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Awokado pulpa
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
37	<b>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)</b>	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-LUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 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% kg(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	Bazyliia
	4	Jaja(3-JAJ)
40	<b>Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)</b>	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bulka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bulka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
41	<b>Pierogi ruskie diet. II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Pierogi ruskie diet.(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
42	<b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
43	<b>Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)</b>	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
44	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
45	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
46	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra 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	Ziola prowansalskie
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Papryka mrożona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

48	Rolada drobiowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
49	Roszponka 10 g	
	1	Roszponka
50	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
51	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
52	Sałata 10 g	
	1	Sałata
53	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
54	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
55	<b>Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (3-JAJ, 7-MLE)</b>	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Kurczak wędzony
	3	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	4	Majonez(3-JAJ)
	5	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	6	Pieprz czarny mielony
	7	Sól
56	<b>Sałatka 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% kg(7-MLE)
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Koper
	8	Sól
57	Sałatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jablka
	3	Cukier
	4	Sól
58	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
59	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
60	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	<b>Ser biały 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
62	<b>Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)</b>	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
63	<b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
64	<b>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
65	<b>Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
66	<b>Sos boloński drobiowy (indyk) lekkostrawny 150 g (9-SEL)</b>	
	1	Gulaszowe z indyka
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Pomidory pelati
	4	Seler naciowy
	5	Koncentrat pomidorowy
	6	Olej
	7	Zioła prowansalskie
	8	Sól
67	<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 ziółowy
	8	Sól
68	<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	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziółowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
69	<b>Sos koperkowy 60 g (1-GLU)</b>	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
70	<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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

71	<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 ziołowy
	7	Sól
72	<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
73	Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g	
	1	Cukinia
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Koper
	7	Sól
	8	Cukier
	9	Kwasek cytrynowy
74	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
75	<b>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
76	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
77	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
78	<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)
79	<b>Szynka z indyka 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
80	<b>Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)</b>	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
81	<b>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
82	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	<b>Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)</b>	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	4	Rukola
	5	Koper
	6	Natka pietruszki
	7	Bazylia
	8	Zioła prowansalskie
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
84	<b>Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g</b>	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
85	<b>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g</b>	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłka
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
86	<b>Wieprzowina z zapiecka 50 g</b>	
	1	Wieprzowina z zapiecka
87	<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
88	<b>Ziemniaki 140 g</b>	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
89	<b>Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia kostka mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mleko kokosowe(8-OWL)
	7	Włoszczyzna(9-SEL)
	8	Pulpa mango
	9	Sok pomarańczowy
	10	Imbir mielony
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
	13	Cukier
	14	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

90	<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
91	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skł.
	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
92	<b>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Kalafior
	3	Ryż
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
93	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</b>	
	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
94	<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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.01 do dnia 2026.06.10 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

95	<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
96	<b>Zupa zacierkowa 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)</b>	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Zacierka(1-GLU, 3-JAJ)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
97	<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
98	<b>Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)</b>	
	1	Ziemniaki
	2	Żurek(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(1-GLU)
	7	Chrzan
	8	Kwasek cytrynowy
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Sól