

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 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	Banan 1 szt	
	1 Banan	
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	Botwinka lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Ćwiartka z kurczaka	
	4 Boćwina	
	5 Włoszczyzna(9-SEL)	
	6 Koper	
	7 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	8 Margaryna 80% tł.	
	9 Cukier	
	10 Sól	
	11 Natka pietruszki	
	12 Kucharek smak natury	
5	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
6	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	
7	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
8	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
9	Ciasto drożdżowe 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1 Ciasto drożdżowe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

10	Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	4	Masło 83% tł.(7-MLE)
	5	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	6	Boćwina
	7	Koper
	8	Olej
	9	Cytryna
	10	Pieprz ziółowy
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól
	13	Kucharek smak natury
11	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zióła prowansalskie
	5	Sól
12	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Pieprz ziółowy
	5	Sól
13	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
14	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
15	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
16	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mroźona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
17	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
18	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

19	Hummus buraczkowy z czarnuszką 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
20	Hummus dyniowy z czarnuszką 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
21	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
22	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
23	Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
24	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
25	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
26	Kasza gryczana biała 140 g	
	1	Kasza gryczana biała
	2	Olej
	3	Sól
27	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
28	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

29	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
30	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
31	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
32	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
33	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
34	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
35	Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
36	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
37	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
38	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
39	Makaron muszelki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron muszelka(1-GLU)
40	Marchewka súpki. 10 g	
	1	Marchewka súpki
41	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
42	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
43	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
44	Mix salat 10 g	
	1	Mix salat

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

45	Pasta brokułowa z serem lekka 100 g (7-MLE)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Pieprz czarny mielony
	5	Sól
46	Pasta jajeczna z natką diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
	3	Jaja(3-JAJ)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
47	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
48	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	2	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	3	Łosoś wędzony(4-RYB)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
49	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
50	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
51	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% t.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
52	Poledwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Poledwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
53	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
54	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
55	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
56	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

57	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosolowa
	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
58	Rukola 10 g	
	1	Rukola
59	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
60	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
61	Ryż brązowy na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż brązowy
62	Sałata 10 g	
	1	Sałata
63	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
64	Sałatka 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	Jabłko
	4	Ziemniaki
	5	Seler(9-SEL)
	6	Pietruszka
	7	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól
65	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
66	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
67	Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g	
	1	Seler mrożony
	2	Dynia mrożona
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
68	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
69	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątka(7-MLE)
	2	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

70	Serek Tartare naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek Tartare naturalny(7-MLE)
71	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
72	Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	
	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
73	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
74	Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Koper
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
75	Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	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 ziółowy
	8	Sól
76	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
77	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
78	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 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
80	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
81	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
82	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
83	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)
84	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
85	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
86	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
87	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
88	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
89	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
90	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	4	Bazylia
	5	Bazylia suszona
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
91	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	3	Awokado pulpa
	4	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
92	Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

93	Udźziki 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
94	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
95	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
96	Zawijańce z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1	Szab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
97	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
98	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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
99	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
100	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.11 do dnia 2026.06.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

101	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Cukinia plastry mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Dynia mrożona
	5	Makaron łazanki(1-GLU)
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
102	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
103	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
104	Zupa zacierkowa 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL)	
	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
105	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