

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	6 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
4	Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
	4 Mąka pszenna(1-GLU)	
	5 Olej	
	6 Jaja(3-JAJ)	
5	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Mąka pszenna(1-GLU)	
	3 Pieprz ziółowy	
	4 Sól	
	5 Olej	
6	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
7	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
8	Bukiet warzyw 3-skt. 120 g	
	1 Mieszanka warzywna 3-skt.	
	2 Sól	
9	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
10	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ)	
11	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	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	Botwina
	7	Koper
	8	Olej
	9	Cytryna
	10	Pieprz ziółowy
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól
	13	Kucharek smak natury
13	Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zióła prowansalskie
	5	Sól
14	Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1	Dyńa mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Rozmaryn
	6	Oregano
15	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
16	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Sól
	3	Olej
	4	Przyprawa do mięsa
17	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
18	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
19	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
20	Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Dyńa 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

21	Hummus z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWŁ)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso(7-MLE, 8-OWŁ)
	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 cytrynow
22	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
23	Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
	1	Jagodzianka(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)
24	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
25	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
26	Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g	
	1	Karkówka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Suszone pomidory
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
27	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
28	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
29	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
30	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
31	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

32	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1 Kaziuk (JBB)(1-GLU)	
33	Kiwi 1 szt	
	1 Kiwi	
34	Kluski śląskie 200 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Kluski śląskie(1-GLU, 3-JAJ)	
35	Kompot owocowy 250 ml	
	1 Mieszanka kompotowa	
	2 Cukier	
	3 Czarna porzeczka mrożona	
	4 Czerwona porzeczka mrożona	
36	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1 Rabarbar	
	2 Truskawki mrożone	
	3 Cukier	
37	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1 Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)	
38	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1 Kurczak gotowany Tarczyński 85%	
39	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1 Łopatka z pietruszką(1-GLU)	
40	Makaron orzo 140 g (1-GLU)	
	1 Makaron orzo(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
41	Makaron świderki 140 g (1-GLU)	
	1 Makaron świderki(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
42	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1 Marchewka mini	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Cukier	
	4 Sól	
43	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1 Marchew talarki mrożona	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
	4 Natka pietruszki	
44	Masło 10 g (7-MLE)	
	1 Masło 83% tł.(7-MLE)	
45	Melon Kantalupe 150 g	
	1 Melon Kantalupe	
46	Miód szt. 1 szt	
	1 Miód porcjowany	
47	Mix salat 10 g	
	1 Mix salat	
48	Morele 2 szt	
	1 Morele	
49	Nektarynka 1 szt	
	1 Nektarynka	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMiD
Lekkostrawna 2C Kobiety**

50	Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL)	
	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
51	Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Awokado kostka mrożone
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
52	Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	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
53	Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazyliia
	4	Jaja(3-JAJ)
54	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
55	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
56	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
57	Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
58	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
59	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
60	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

61	Ratatouille lekkostrawne 250 g (9-SEL)	
	1	Cukinia plastry mrożona
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka mini
	5	Cukinia świeża
	6	Olej
	7	Sól
	8	Natka pietruszki
	9	Tymianek
	10	Ziola prowansalskie
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Papryka mrożona
62	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
63	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
64	Salata 10 g	
	1	Salata
65	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
66	Salata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Salata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
67	Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 100 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	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
68	Salatka 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
69	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłka
	3	Cukier
	4	Sól
70	Schab parowany 50 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

71	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
72	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
73	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
74	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
75	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
76	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
77	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
78	Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	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
79	Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g	
	1	Mąka ziemniaczana
	2	Olej
	3	Koper
	4	Cytryna
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynow
80	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

81	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
82	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
83	Sos ziółowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziółowy
	7	Sól
84	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
85	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
86	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
87	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)
88	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
89	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)
90	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
91	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
92	Twarożek 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

93	Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%t.(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
94	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
95	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
96	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% t.
	4	Sól
	5	Koper
97	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL)	
	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
98	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza manna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	lubczyk
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
99	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Śmietana 18% t.(7-MLE)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

100	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	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
101	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	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
102	Zupa zacierkowa 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Marchewka kostka mrożona
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
103	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
104	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

105	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
1	Ziemniaki	
2	Żurek(1-GLU)	
3	Włoszczyzna(9-SEL)	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
6	Majeranek	
7	Kucharek smak natury	
8	Sól	