

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 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	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	Bitka schabowa lekka 60 g (1-GLU)	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	
	5 Przyprawa do mięsa	
5	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
6	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
7	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
8	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	
9	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
10	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
11	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

12	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Pieprz ziolowy
	5	Sól
13	Filet z indyka maślany 40 g	
	1	Filet z indyka maślany Lukosz
14	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
15	Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
16	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
17	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
18	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 cytrynow
19	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłka
20	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
21	Jarzynki 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
22	Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1	Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)
23	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g	
	1	Karkówka
	2	Morele suszone
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
25	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
26	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
27	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
28	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
29	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Olej
	3	Sól
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	Kluski leniwe 170 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kluski leniwe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bulka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
34	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
35	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
36	Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bulka tarta(1-GLU)
	3	Bulka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

37	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
38	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
39	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
40	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
41	Marchewka súpki. 10 g	
	1	Marchewka súpki
42	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
43	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
44	Mieszanka warzyw gotowanych lekka 100 g	
	1	Cukinia świeża
	2	Brokuły mrożone drobne
	3	Dynia mrożona
	4	Seler mrożony
	5	Masło roślinne 80% tł.
	6	Koper
	7	Sól
45	Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zioła prowansalskie
	5	Sól
46	Mix salat 10 g	
	1	Mix salat
47	Morele 2 szt	
	1	Morele
48	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
49	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
50	Pasta brokułowa z serem lekka 100 g (7-MLE)	
	1	Brokuły mrożone drobne
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Pieprz czarny mielony
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

51	Pasta jajeczna z natką diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Jaja(3-JAJ)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
52	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
53	Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Łosoś wędzony(4-RYB)
	4	Koper
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
54	Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól
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	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
60	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
61	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	Łubczyk
	14	Cząber
62	Roszonka 10 g	
	1	Roszonka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

63	Rukola 10 g	
	1 Rukola	
64	Rumianek 250 g	
	1 Rumianek	
65	Ryż 140 g	
	1 Ryż	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
66	Salata 10 g	
	1 Salata	
67	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
68	Salatka kuskus perłowy z kurczakiem diet. 150 g (1-GLU)	
	1 Pomidor	
	2 Filet z kurczaka	
	3 Kasza kuskus perłowy(1-GLU)	
	4 Oliwki krojone	
	5 Suszone pomidory	
	6 Natka pietruszki	
	7 Pieprz czarny mielony	
	8 Oliwa z oliwek	
	9 Cytryna	
	10 Mięta	
	11 Sól	
69	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
70	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1 Seler mrożony	
	2 Cukinia kostka mrożona	
	3 Koper	
	4 Sól	
71	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)	
72	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
73	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)	
	2 Natka pietruszki	
74	Serek Tartare naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Serek Tartare naturalny(7-MLE)	
75	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)	
	2 Koper	
76	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

77	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
78	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
79	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
80	Sos morelowy 60 g	
	1	Morele mrożone
	2	Olej
	3	Natka pietruszki
	4	Morele suszone
	5	Mąka ziemniaczana
	6	Miód
	7	Oceł winny
	8	Sól
	9	Rozmaryn
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 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
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

84	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
85	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
86	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
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 tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
89	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
90	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
91	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
92	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
93	Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	3	Awokado kostka mrożone
	4	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
94	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
95	Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
96	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

97	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Cukier
	4	Sól
98	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
99	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
100	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
101	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
102	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 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

103	Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jaglana
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Margaryna 80% tł.
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
	8	Kucharek smak natury
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
104	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
105	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
106	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
107	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Zacierka(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól