

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 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	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	
3	Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Olej	
	5 Jaja(3-JAJ)	
4	Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Pieprz ziółowy	
	5 Sól	
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 rodzinny 50 g	
	1 Chleb rodzinny 500 g	
10	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
11	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 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	Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)
	4	Botwina
	5	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	6	Masło 83% tł.(7-MLE)
	7	Olej
	8	Cytryna
	9	Koper
	10	Pieprz ziółowy
	11	Jaja(3-JAJ)
	12	Sól
	13	Kucharek smak natury
13	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Rozmaryn
	5	Oregano
	6	Sól
14	Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU)	
	1	Filet z indyka
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Pieprz ziółowy
	5	Sól
15	Filet z indyka maśłany 40 g	
	1	Filet z indyka maśłany Łukosz
16	Filet z kurczaka pieczony 50 g	
	1	Filet z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
	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 z pesto rosso 80 g (7-MLE, 8-OWL)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto rosso(7-MLE, 8-OWL)
	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

21	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
22	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)	
23	Jajko 1 szt (3-JAJ)	
	1 Jaja(3-JAJ)	
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	Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)	
	1 Kajzerka(1-GLU, 6-SOJ)	
26	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
27	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Olej	
	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 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
30	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza kuskus(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
31	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza manna(1-GLU)	
32	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kawa inka(1-GLU)	
33	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1 Kaziuk (JBB)(1-GLU)	
34	Kiwi 1 szt	
	1 Kiwi	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

35	Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Olej
	5	Sól
	6	Papryka mielona
	7	Kmin rzymski
	8	Imbir mielony
	9	Pieprz czarny mielony
	10	Natka pietruszki
	11	Jaja(3-JAJ)
36	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
37	Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Kopytka(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Olej
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 talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
41	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
42	Miód szt. 1 szt	
	1	Miód porcjowany
43	Mix salat 10 g	
	1	Mix salat
44	Morele 2 szt	
	1	Morele
45	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
46	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
47	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)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

48	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 cytrynowy
	8	Koper
49	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
50	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
51	Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Olej
	4	Bułka tarta(1-GLU)
	5	Jaja(3-JAJ)
52	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
53	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
54	Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
55	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
56	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
57	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

58	Ratatouille lekkostrawne 250 g (9-SEL)	
	1	Cukinia plastry mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Pomidory pelati
	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
59	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
60	Rukola 10 g	
	1	Rukola
61	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
62	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
63	Salata 10 g	
	1	Salata
64	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa
65	Salata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Salata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
66	Salatka 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	Jablka
	4	Ziemniaki
	5	Seler(9-SEL)
	6	Pietruszka
	7	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	8	Jaja(3-JAJ)
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

67	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
68	Salatka z buraka diet. 100 g	
	1	Buraki
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
69	Szab parowany 50 g	
	1	Szab 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	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
72	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
73	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
74	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątka(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
75	Serek Tartare naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1	Serek Tartare naturalny(7-MLE)
76	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
77	Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Bazylia
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	lubczyk
	8	Pieprz cytrynowy
78	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 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

79	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 ziolowy
	7	Sól
80	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 ziolowy
	8	Sól
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 z pomidorów pelati i bazylii 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Bazylia
	8	Sól
83	Sos ziolowy 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Zioła prowansalskie
	4	Liść laurowy
	5	Ziele angielskie
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól
84	Surówka z marchwi i jabłka 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Cukier
	6	Kwasek cytrynowy
85	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
86	Szynka delikatesowa z fileta 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Szynka delikatesowa z fileta Tarczyński 85%(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
87	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

88	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
89	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)	
90	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
91	Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)	
92	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
93	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
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	Zawijańce z szynką diet. 120 g (1-GLU)	
	1 Schab 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 Koper	
	5 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 Masło roślinne 80% tł.	
	6 lubczyk	
	7 Kucharek smak natury	
	8 Natka pietruszki	
	9 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

99	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanka warzywna 3-skl.
	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
100	Zupa kokosowa z ryżem diet. 400 ml (8-OWL, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Cukinia kostka mrożona
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ryż
	5	Włoszczyzna(9-SEL)
	6	Pomidory pelati
	7	Mleko kokosowe(8-OWL)
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Natka pietruszki
	10	Imbir mielony
	11	Cukier
	12	Koper
	13	Sól
	14	Curry
	15	Pieprz czarny mielony
101	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	łubczyk
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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.01 do dnia 2026.08.10 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

103	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-ŁUB)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Soczewica(13-ŁUB)
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Majeranek
104	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
105	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