

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Asortyment		Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Włoszczyzna(9-SEL)	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	6 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	7 Cukier	
	8 Koper	
	9 Natka pietruszki	
	10 Kucharek smak natury	
	11 Sól	
4	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Brzoskwinia 1 szt	
	1 Brzoskwinie	
6	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
7	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	
8	Chleb rodzinny 50 g	
	1 Chleb rodzinny 650 g	
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 żytni 50 g	
	1 Chleb żytni 450g	
11	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
12	Drożdżówka z serem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
	1 Drożdżówka z serem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	
13	Filet z indyka maślany 40 g	
	1 Filet z indyka maślany Łukosz	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	Herbata owocowa z cukrem 250 g	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
15	Herbata z cukrem 250 ml	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
16	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
17	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
18	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Jajka(3-JAJ)
	3	Koper
19	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
20	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
21	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
22	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
23	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
24	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
25	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

26	Kasza orkiszowa 140 g	
	1	Kasza orkiszowa
	2	Olej
	3	Sól
27	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
28	Kaziuk 40 g (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
29	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
30	Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Bułka tarta(1-GLU)
	3	Oliwki krojone
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Jaja(3-JAJ)
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
33	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
34	Leczo lekkostrawne 220 g	
	1	Szynka b/k
	2	Dynia mrożona
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Pomidory pelati
	5	Marchew talarki mrożona
	6	Pomidor
	7	Koncentrat pomidorowy
	8	Olej
	9	Sól
	10	Papryka mrożona
35	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
36	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
37	Marchewka słupki. 10 g	
	1	Marchewka słupki
38	Marchewka talarki z natką 100 g	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

39	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
40	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
41	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
42	Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifrezze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Ziola prowansalskie
	5	Sól
43	Mix salat 10 g	
	1	Mix salat
44	Morele 2 szt	
	1	Morele
45	Nektarynka 1 szt	
	1	Nektarynka
46	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
47	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
48	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 cytrynow
49	Pasta z soczewicy czerwonej diet. 70 g (13-LUB)	
	1	Soczewica(13-LUB)
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Koncentrat pomidorowy
	4	Natka pietruszki
	5	Olej
	6	Kmin rzymski
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

50	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
51	Pierogi ruskie diet. II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi ruskie diet.(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
52	Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Pierogi z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
53	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
54	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
55	Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
56	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
57	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
58	Pyzdra szynkowa 40 g	
	1	Pyzdra szynkowa
59	Roszpinka 10 g	
	1	Roszpinka
60	Rukola 10 g	
	1	Rukola
61	Rumianek 250 g	
	1	Rumianek
62	Ryż na mleku 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
63	Salata 10 g	
	1	Salata
64	Salata lodowa 10 g	
	1	Salata lodowa

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

65	Salatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Tortellini z ricottą i szpinakiem
	2	Pomidor
	3	Ser mozzarella(7-MLE)
	4	Pyzdra szynkowa
	5	Mix sałat
	6	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	7	Majonez(3-JAJ)
	8	Koper
	9	Czosnek granulowany
	10	Sól
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Oregano
66	Seler naciowy słupki 50 g	
	1	Seler naciowy
67	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
68	Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)	
	1	Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)
69	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Serek waniliowy President(7-MLE)
70	Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	2	Natka pietruszki
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 ziolowy
	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 ziolowy
	7	Sól
75	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

76	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
77	Stek z karkówki diet. 100 g (1-GLU)	
	1	Karkówka
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
78	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 100 g	
	1	Kapusta pekińska
	2	Jabłko
	3	Marchewka
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
79	Szynceł wieprzowy pieczony 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
80	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1	Szpinak liście mrożony
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Sól
81	Szpinak baby 10 g	
	1	Szpinak baby
82	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)
83	Szynka na kartki 40 g	
	1	Szynka na kartki Nikpol
84	Szynka naturalna ze straganu 40 g	
	1	Szynka naturalna ze straganu
85	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)
86	Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)
87	Szynka z indyka 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)
88	Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynka z zalewy Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)
89	Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1	Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

90	Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątnica(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 Piątnica(7-MLE)
	3	Awokado kostka mrożone
	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 Piątnica(7-MLE)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
93	Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)
	4	Oliwki krojone
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	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	Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłko
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
96	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Cukier
	4	Sól
97	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

98	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
99	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
100	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
101	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
102	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

103	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Makaron łazanki(1-GLU)
	4	Bataty mrożone
	5	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	6	Marchewka kostka mrożona
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Marchewka
	9	Seler(9-SEL)
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Czosnek granulowany
	13	Imbir mielony
	14	Koper
	15	Kucharek smak natury
	16	Pieprz czarny mielony
	17	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 ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Kucharek smak natury
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.08.11 do dnia 2026.08.20 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

107	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