

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID Lekkostrawna 2C Kobiety

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)		
Lp	Asortyment	Składniki
1	Arbuz	
	1 Arbuz	
2	Banan	
	1 Banan	
3	Bitka z kurczaka (1-GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Pieprz ziółowy	
	5 Sól	
4	Brokuły	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
5	Brzoskwinia	
	1 Brzoskwinie	
6	Bukiet warzyw 3-skl.	
	1 Mieszanka warzywna 3-skl.	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
7	Bułka wrocławska (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
8	Buraczki (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	
	1 Chleb rodzinny 650 g	
10	Chleb pszenny (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
11	Chleb pyłowy	
	1 Chleb pyłowy 450g	
12	Cukinia pieczona z bazylią	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Bazylią	
13	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

14	Dyňa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem	
	1	Dyňa mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Rozmaryn
	5	Oregano
	6	Sól
15	Filet z indyka maślany	
	1	Filet z indyka maślany Łukosz
16	Filet z indyka pieczony	
	1	Filet z indyka
17	Grahamka mini (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)	
	1	Grahamka mini(1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)
18	Gulasz wieprzowy z szynki lekki (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Szynka b/k
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Sól
19	Herbata owocowa z cukrem	
	1	Cukier
	2	Herbata owocowa
20	Herbata z cukrem	
	1	Cukier
	2	Herbata ekspresowa
21	Hummus z pesto rosso (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 cytrynowy
22	Jabłko	
	1	Jabłka
23	Jarzyńki po grecku (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Olej
	4	Cukier
	5	Sól
	6	Ziele angielskie
	7	Liść laurowy
24	Kakao (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

25	Kasza bulgur (1-GLU)	
	1	Kasza bulgur(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
26	Kasza jaglana na mleku (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
27	Kasza jęczmienna (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
28	Kasza manna na mleku (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
29	Kawa mleczna (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
30	Kaziuk (1-GLU)	
	1	Kaziuk (JBB)(1-GLU)
31	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Suszone pomidory
	4	Olej
	5	Mąka pszenna(1-GLU)
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
32	Kompot owocowy	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
33	Kotlet mielony wieprzowy z pieca (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Zioła prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(3-JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

34	Kotlet z soczewicy czerwonej diet. (1-GLU, 3-JAJ, 13-LUB)	
	1	Soczewica(13-LUB)
	2	Ciecierzycy konserwowa
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Olej
	5	Kasza manna(1-GLU)
	6	Mąka ziemniaczana
	7	Natka pietruszki
	8	Natka pietruszki
	9	Jaja(3-JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Czosnek granulowany
	12	Sól
35	Kurczak gotowany premium (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)
36	Kurczak gotowany Tarczyński	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
37	Łopatka z pietruszką (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
38	Makaron kokardki (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
39	Marchewka gotowana mini	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
40	Marchewka talarki z natką	
	1	Marchew talarki mrożona
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
	4	Natka pietruszki
41	Masło (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
42	Melon Kantalupe	
	1	Melon Kantalupe
43	Miruna pieczona z koperkiem (4-RYB)	
	1	Miruna Nowozel. Unifreeze(4-RYB)
	2	Olej
	3	Koper
	4	Zioła prowansalskie
	5	Sól
44	Mix salat	
	1	Mix salat
45	Naleśniki z serem II (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
46	Nektarynka	
	1	Nektarynka

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

47	Pasta twarogowa z warzywami (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
48	Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Tuńczyk(4-RYB)
	2	Seler konserwowy(9-SEL)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	5	Koper
	6	Majonez(3-JAJ)
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
49	Pasta z ciecierzycy z awokado diet.	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Awokado kostka mrożone
	3	Olej
	4	Kwasek cytrynowy
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
50	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-ŁUB)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-ŁUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy
51	Pasta z makreli (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
52	Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Suszone pomidory
	3	Bazylia
	4	Jaja(3-JAJ)
53	Płatki jęczmienne na mleku (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
54	Płatki owsiane na mleku (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
55	Pomarańcza	
	1	Pomarańcza szt

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

56	Pomidor	
	1 Pomidor	
57	Pomidory koktajlowe	
	1 Pomidor koktajlowy	
58	Pyzdra szynkowa	
	1 Pyzdra szynkowa	
59	Rolada schabowa ze szpinakiem	
	1 Schab b/k	
	2 Szpinak liście mrożony	
	3 Olej	
	4 Sól	
	5 Pieprz ziółowy	
60	Roszonka	
	1 Roszonka	
61	Rumianek	
	1 Rumianek	
62	Ryż	
	1 Ryż	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
63	Salata	
	1 Salata	
64	Salata lodowa	
	1 Salata lodowa	
65	Salatka brokułowa z kurczakiem lekka (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	
66	Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka (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	
67	Schab parowany	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
68	Seler naciowy słupki	
	1 Seler naciowy	
69	Ser biały (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
70	Serek homogenizowany waniliowy (7-MLE)	
	1 Serek waniliowy President(7-MLE)	
71	Serek homogenizowany z natką pietruszki (7-MLE)	
	1 Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)	
	2 Natka pietruszki	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

72	Serek wiejski (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
73	Serek wiejski z koperkiem (7-MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)
	2	Koper
74	Sos jarzynowy (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
75	Sos jogurtowo-truskawkowy (7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Truskawki mrożone
76	Sos koperkowo-cytrynowy jasny (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Śmietana 36%(7-MLE)
	3	Olej
	4	Koper
	5	Cytryna
	6	Czosnek świeży
	7	Sól
	8	Pieprz cytrynowy
77	Sos koperkowy (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
78	Sos pieczeniowy diet. (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
79	Sos pomidorowy (1-GLU)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziolowy
	7	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

80	Sos z pomidorów pelati i bazylii	
	1 Pomidory pelati	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Masło roślinne 80% tł.	
	4 Ziele angielskie	
	5 Liść laurowy	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Bazylia	
	8 Sól	
81	Sos ziółowy (1-GLU)	
	1 Mąka pszenna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Zioła prowansalskie	
	4 Liść laurowy	
	5 Ziele angielskie	
	6 Pieprz ziółowy	
	7 Sól	
82	Szpinak baby	
	1 Szpinak baby	
83	Szynka bankietowa (1-GLU)	
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)	
84	Szynka na kartki	
	1 Szynka na kartki Nikpol	
85	Szynka naturalna ze straganu	
	1 Szynka naturalna ze straganu	
86	Szynka od szwagra (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1 Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
87	Szynka z indyka (1-GLU)	
	1 Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)	
88	Szynka z piersi kurczaka (1-GLU)	
	1 Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)	
89	Szynkowa extra (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
	1 Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)	
90	Twarożek (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)	
	3 Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)	
	4 Sól	
	5 Pieprz czarny mielony	
91	Twarożek z ziołami (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Jogurt grecki litr 10%tł.(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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

92	Udziec z kurczaka pieczony z/k	
	1	Udziec z kurczaka z/k
	2	Olej
	3	Przyprawa do kurczaka
	4	Sól
93	Wieprzowina z zapiecka	
	1	Wieprzowina z zapiecka
94	Zacierka na mleku (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Cukier
	4	Sól
95	Ziemniaki	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
96	Zupa brokułowa z ziemniakami (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
97	Zupa dyniowa z zacierką (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Zacierka(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Imbir mielony
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Czosnek granulowany
98	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Mieszanek 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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

99	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami lekka b/ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Dynia mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Szynka b/k
	6	Kasza gryczana biała
	7	Seler naciowy
	8	Dynia świeża
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Imbir
	11	Natka pietruszki
	12	Imbir mielony
	13	Kucharek smak natury
	14	Sól
	15	Oregano
	16	Papryka mielona
	17	Czosnek granulowany
100	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (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 krupnik jęczmienny z ziemniakami (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
102	Zupa marchwianka z ziemniakami (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Marchewka kostka mrożona
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Imbir mielony
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
103	Zupa pomidorowa z makaronem (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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

104	Zupa szpinakowa z ryżem (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
105	Zupa ziemniaczanka z natką (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