

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Banan 1 szt	
	1 Banan	
2	Bukiet warzyw 3-skl. 120 g	
	1 Mieszanaka warzywna 3-skl.	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Sól	
3	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
4	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	
5	Chleb rodzinny 50 g	
	1 Chleb rodzinny 650 g	
6	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
7	Chleb pyłowy 50 g	
	1 Chleb pyłowy 450g	
8	Cukinia pieczona z bazylią 130 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Bazylia	
9	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	
10	Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB)	
	1 Dorsz(4-RYB)	
	2 Olej	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Koper	
	5 Zioła prowansalskie	
	6 Sól	
11	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	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

12	Filet z kurczaka po tokańsku diet. (z pieca) 70 g (1-GLU)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Papryka mielona
	7	Sól
13	Gołąbek po hiszpańsku diet. 120 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopátka wieprzowa
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ryż
	5	Olej
	6	Marchewka
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Jaja(3-JAJ)
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	Łopátka 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	Jabłko 1 szt	
	1	Jabłko
19	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	2	Jaja(3-JAJ)
	3	Koper
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 jaglana na mleku z żurawiną 350 g (7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza jaglana
	3	Żurawina suszona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

24	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
25	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1	Kasza kuskus(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
26	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Kasza manna(1-GLU)
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	Kluski leniwe 170 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kluski leniwe(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
31	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
32	Kotlet pożarski drobiowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Bułka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Natka pietruszki
	6	Jaja(3-JAJ)
33	Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
34	Krem z dyni. 400 ml (9-SEL)	
	1	Dynia mrożona
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki dyni
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
35	Kurczak gotowany premium 50 g (1-GLU)	
	1	Kurczak gotowany premium 95% Duda(1-GLU)

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

36	Kurczak gotowany Tarczyński 50 g	
	1	Kurczak gotowany Tarczyński 85%
37	Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(1-GLU)
38	Makaron kokardki 140 g (1-GLU)	
	1	Makaron kokardki(1-GLU)
	2	Olej
	3	Sól
39	Marchewka gotowana mini 120 g	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Cukier
	4	Sól
40	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
41	Melon Kantalupe 150 g	
	1	Melon Kantalupe
42	Pałki z kurczaka pieczone 2 szt	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Olej
	3	Sól
43	Pasta jajeczna z natką diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Majonez(3-JAJ)
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Jajka(3-JAJ)
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
44	Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g (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
45	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ, 11-SEZ, 13-LUB)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-LUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy
46	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	Koper
	7	Sól
	8	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

47	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
48	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki jęczmienne(1-GLU)
49	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Płatki owsiane(1-GLU)
50	Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
51	Pomarańcza 1 szt	
	1	Pomarańcza szt
52	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
53	Pomidory koktajlowe 50 g	
	1	Pomidor koktajlowy
54	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
55	Pyzy z mięsem diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kluski śląskie z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)
	2	Olej
	3	Sól
56	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	Ziół prowansalskie
	11	Pieprz czarny mielony
	12	Papryka mrożona
57	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

58	Roszonka 10 g	
	1 Roszonka	
59	Rukola 10 g	
	1 Rukola	
60	Rumianek 250 g	
	1 Rumianek	
61	Salata 10 g	
	1 Salata	
62	Salata lodowa 10 g	
	1 Salata lodowa	
63	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 salat	
	6 Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)	
	7 Majonez(3-JAJ)	
	8 Koper	
	9 Czosnek granulowany	
	10 Sól	
	11 Pieprz czarny mielony	
	12 Oregano	
64	Schab na kartki 40 g	
	1 Schab na kartki	
65	Schab parowany 50 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
66	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1 Schab b/k	
	2 Olej	
	3 Kucharek smak natury	
	4 Majeranek	
67	Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g	
	1 Seler mrożony	
	2 Cukinia kostka mrożona	
	3 Koper	
	4 Sól	
68	Seler naciowy słupki 50 g	
	1 Seler naciowy	
69	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
70	Ser mozzarella 40 g (7-MLE)	
	1 Ser mozzarella(7-MLE)	
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 wiejski 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

75	Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)	
	1 Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)	
	2 Koper	
76	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 cytrynow	
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 jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)	
	2 Truskawki mrożone	
79	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	
80	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 ziółowy	
	7 Bazylia	
	8 Sól	
81	Surówka wielowarzywna lekka z olejem 100 g (9-SEL)	
	1 Marchewka	
	2 Pietruszka	
	3 Seler(9-SEL)	
	4 Jabłka	
	5 Olej	
	6 Oliwki krojone	
	7 Natka pietruszki	
	8 Koper	
	9 Sól	
82	Szpinak 120 g (1-GLU)	
	1 Szpinak liście mrożony	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Mąka pszenna(1-GLU)	
	4 Sól	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

83	Szpinak baby 10 g	
	1 Szpinak baby	
84	Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)	
	1 Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)	
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 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 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 Sól	
	5 Pieprz czarny mielony	
93	Twarożek z jabłkiem prażonym 80 g (7-MLE)	
	1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)	
	2 Twaróg do wypieków Piątnica(7-MLE)	
	3 Jabłko prażone	
	4 Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)	
	5 Cukier	
	6 Cukier waniliowy	
	7 Cynamon	
94	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	
95	Twarożek z ziołami 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 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 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

96	Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 120 g	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Jabłko
	3	Sól
	4	Olej
	5	Przyprawa do mięsa
97	Wieprzowina z zapiecka 50 g	
	1	Wieprzowina z zapiecka
98	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Cukier
	4	Sól
99	Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 120 g (1-GLU)	
	1	Schab b/k
	2	Szynka konserwowa(1-GLU)
	3	Olej
	4	Sól
100	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Koper
	5	Sól
101	Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Brokuły mrożone
	4	Kasza bulgur(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
102	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brokuły mrożone
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Kucharek smak natury
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
103	Zupa jarzynowa z orzo b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron orzo(1-GLU)
	3	Kalafior
	4	Brokuły mrożone
	5	Marchewka kostka mrożona
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Natka pietruszki
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

104	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Koper
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki
	8	Sól
105	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Makaron muszelka(1-GLU)
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Marchewka kostka mrożona
	5	Dynia mrożona
	6	Pomidory pelati
	7	Brokuły mrożone
	8	Ćwiartka z kurczaka
	9	Koncentrat pomidorowy
	10	Masło roślinne 80% tł.
	11	Natka pietruszki
	12	Sól
106	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
107	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
108	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

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 dla diety: IMID
Lekkostrawna 2C Kobiety**

109	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL)	
1	Ziemniaki	
2	Żurek(1-GLU)	
3	Włoszczyzna(9-SEL)	
4	Ćwiartka z kurczaka	
5	Majeranek	
6	Kucharek smak natury	
7	Sól	