

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

| Nazwa dania/asortymentu |                                                                  | Składniki                                                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Lp                      |                                                                  | Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej) |
| Asortyment              |                                                                  | Składniki                                                      |
| 1                       | <b>Bitka schabowa lekka 60 g ( 1-GLU)</b>                        |                                                                |
|                         | 1                                                                | Schab b/k                                                      |
|                         | 2                                                                | Olej                                                           |
|                         | 3                                                                | Mąka pszenna(1-GLU)                                            |
|                         | 4                                                                | Sól                                                            |
|                         | 5                                                                | Przyprawa do mięsa                                             |
| 2                       | Brokuły 120 g                                                    |                                                                |
|                         | 1                                                                | Brokuły mrożone                                                |
|                         | 2                                                                | Olej                                                           |
|                         | 3                                                                | Sól                                                            |
| 3                       | <b>Bułka wrocławska 30 g ( 1-GLU)</b>                            |                                                                |
|                         | 1                                                                | Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)                            |
| 4                       | <b>Chleb pszenny 100 g ( 1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b>        |                                                                |
|                         | 1                                                                | Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)                 |
| 5                       | Chleb pyłowy 50 g                                                |                                                                |
|                         | 1                                                                | Chleb pyłowy 450g                                              |
| 6                       | Filet z indyka maślany 40 g                                      |                                                                |
|                         | 1                                                                | Filet z indyka maślany Łukosz                                  |
| 7                       | Filet z indyka pieczony 80 g                                     |                                                                |
|                         | 1                                                                | Filet z indyka                                                 |
| 8                       | Filet z kurczaka pieczony 50 g                                   |                                                                |
|                         | 1                                                                | Filet z kurczaka                                               |
|                         | 2                                                                | Sól                                                            |
|                         | 3                                                                | Olej                                                           |
|                         | 4                                                                | Przyprawa do mięsa                                             |
| 9                       | <b>Grahamka mini 1 szt ( 1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)</b> |                                                                |
|                         | 1                                                                | Grahamka mini(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)              |
| 10                      | Herbata owocowa z cukrem 250 g                                   |                                                                |
|                         | 1                                                                | Cukier                                                         |
|                         | 2                                                                | Herbata owocowa                                                |
| 11                      | Herbata z cukrem 250 ml                                          |                                                                |
|                         | 1                                                                | Cukier                                                         |
|                         | 2                                                                | Herbata ekspresowa                                             |
| 12                      | Hummus buraczkowy 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                                               |
| 13                      | <b>Kakao 250 g ( 7-MLE)</b>                                      |                                                                |
|                         | 1                                                                | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                                          |
|                         | 2                                                                | Cukier                                                         |
|                         | 3                                                                | Kakao                                                          |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                                      |                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 14 | Kalafior 120 g                                                                       |                                        |
|    | 1                                                                                    | Kalafior                               |
|    | 2                                                                                    | Sól                                    |
| 15 | Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami 100 g                                      |                                        |
|    | 1                                                                                    | Karkówka                               |
|    | 2                                                                                    | Suszone pomidory                       |
|    | 3                                                                                    | Sól                                    |
|    | 4                                                                                    | Olej                                   |
|    | 5                                                                                    | Przyprawa do mięsa                     |
| 16 | <b>Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( 1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)</b>                          |                                        |
|    | 1                                                                                    | Kartacze z mięsem(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) |
|    | 2                                                                                    | Olej                                   |
|    | 3                                                                                    | Sól                                    |
| 17 | <b>Kasza bulgur 140 g ( 1-GLU)</b>                                                   |                                        |
|    | 1                                                                                    | Kasza bulgur(1-GLU)                    |
|    | 2                                                                                    | Margaryna 80% tł.                      |
|    | 3                                                                                    | Sól                                    |
| 18 | Kasza gryczana biała 140 g                                                           |                                        |
|    | 1                                                                                    | Kasza gryczana biała                   |
|    | 2                                                                                    | Olej                                   |
|    | 3                                                                                    | Sól                                    |
| 19 | <b>Kasza jaglana na mleku 350 g ( 7-MLE)</b>                                         |                                        |
|    | 1                                                                                    | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                  |
|    | 2                                                                                    | Kasza jaglana                          |
| 20 | <b>Kasza jęczmienna 140 g ( 1-GLU)</b>                                               |                                        |
|    | 1                                                                                    | Kasza jęczmienna(1-GLU)                |
|    | 2                                                                                    | Sól                                    |
| 21 | <b>Kasza manna na mleku 350 ml ( 1-GLU, 7-MLE)</b>                                   |                                        |
|    | 1                                                                                    | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                  |
|    | 2                                                                                    | Kasza manna(1-GLU)                     |
| 22 | <b>Kasza manna na mleku z żurawiną 350 ml ( 1-GLU, 7-MLE)</b>                        |                                        |
|    | 1                                                                                    | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                  |
|    | 2                                                                                    | Kasza manna(1-GLU)                     |
|    | 3                                                                                    | Żurawina suszona                       |
| 23 | <b>Kawa mleczna 250 g ( 1-GLU, 7-MLE)</b>                                            |                                        |
|    | 1                                                                                    | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)                  |
|    | 2                                                                                    | Cukier                                 |
|    | 3                                                                                    | Kawa inka(1-GLU)                       |
| 24 | <b>Kaziuk 40 g ( 1-GLU)</b>                                                          |                                        |
|    | 1                                                                                    | Kaziuk (JBB)(1-GLU)                    |
| 25 | <b>Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 80 g ( 1-GLU)</b> |                                        |
|    | 1                                                                                    | Filet z kurczaka                       |
|    | 2                                                                                    | Szpinak liście mrożony                 |
|    | 3                                                                                    | Olej                                   |
|    | 4                                                                                    | Suszone pomidory                       |
|    | 5                                                                                    | Mąka pszenna(1-GLU)                    |
|    | 6                                                                                    | Sól                                    |
|    | 7                                                                                    | Czosnek świeży                         |
| 26 | Kompot owocowy 250 ml                                                                |                                        |
|    | 1                                                                                    | Mieszanka kompotowa                    |
|    | 2                                                                                    | Cukier                                 |
|    | 3                                                                                    | Czerwona porzeczka mrożona             |
|    | 4                                                                                    | Czarna porzeczka mrożona               |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                                    |                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 27 | <b>Kotlet schabowy z pieca diet. 70 g ( 1-GLU, 3-JAJ)</b>                          |                                             |
|    | 1                                                                                  | Schab b/k                                   |
|    | 2                                                                                  | Bułka tarta(1-GLU)                          |
|    | 3                                                                                  | Olej                                        |
|    | 4                                                                                  | Mąka pszenna(1-GLU)                         |
|    | 5                                                                                  | Sól                                         |
|    | 6                                                                                  | Jaja(3-JAJ)                                 |
| 28 | <b>Krakowska sucha extra 40 g ( 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b>                          |                                             |
|    | 1                                                                                  | Krakowska sucha extra(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) |
| 29 | <b>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g</b>                                        |                                             |
|    | 1                                                                                  | Kurczak gotowany z kurnej półki             |
| 30 | <b>Łopatka z pietruszką 40 g ( 1-GLU)</b>                                          |                                             |
|    | 1                                                                                  | Łopatka z pietruszką(1-GLU)                 |
| 31 | <b>Marchewka gotowana mini 120 g</b>                                               |                                             |
|    | 1                                                                                  | Marchewka mini                              |
|    | 2                                                                                  | Masło roślinne 80% tł.                      |
|    | 3                                                                                  | Cukier                                      |
|    | 4                                                                                  | Sól                                         |
| 32 | <b>Masło 10 g (7-MLE)</b>                                                          |                                             |
|    | 1                                                                                  | Masło 83% tł.(7-MLE)                        |
| 33 | <b>Miód szt. 1 szt</b>                                                             |                                             |
|    | 1                                                                                  | Miód porcjowany                             |
| 34 | <b>Naleśniki z serem II 2 szt ( 1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)</b>                           |                                             |
|    | 1                                                                                  | Naleśniki z serem(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)      |
| 35 | <b>Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g ( 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b>         |                                             |
|    | 1                                                                                  | Ciecierzycza konserwowa                     |
|    | 2                                                                                  | Pesto bazyliowe(5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)       |
|    | 3                                                                                  | Olej                                        |
|    | 4                                                                                  | Kwasek cytrynowy                            |
|    | 5                                                                                  | Sól                                         |
|    | 6                                                                                  | Pieprz czarny mielony                       |
| 36 | <b>Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g ( 3-JAJ, 7-MLE)</b> |                                             |
|    | 1                                                                                  | Serek wiejski 5% tł.(7-MLE)                 |
|    | 2                                                                                  | Suszone pomidory                            |
|    | 3                                                                                  | Jaja(3-JAJ)                                 |
|    | 4                                                                                  | Bazylia                                     |
| 37 | <b>Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)</b>                                 |                                             |
|    | 1                                                                                  | Twaróg 4% tł.(7-MLE)                        |
|    | 2                                                                                  | Tuńczyk(4-RYB)                              |
|    | 3                                                                                  | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)               |
|    | 4                                                                                  | Majonez(3-JAJ)                              |
|    | 5                                                                                  | Koper                                       |
|    | 6                                                                                  | Jaja(3-JAJ)                                 |
|    | 7                                                                                  | Pieprz czarny mielony                       |
|    | 8                                                                                  | Sól                                         |
| 38 | <b>Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( 1-GLU, 3-JAJ)</b>                             |                                             |
|    | 1                                                                                  | Łopatka wieprzowa                           |
|    | 2                                                                                  | Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU)         |
|    | 3                                                                                  | Olej                                        |
|    | 4                                                                                  | Bułka tarta(1-GLU)                          |
|    | 5                                                                                  | Jaja(3-JAJ)                                 |
| 39 | <b>Pierś z kurnej półki 50 g ( 1-GLU)</b>                                          |                                             |
|    | 1                                                                                  | Pierś z kurnej półki Cedrob I(1-GLU)        |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                         |                                     |
|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 40 | <b>Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( 1-GLU, 7-MLE)</b> |                                     |
|    | 1                                                       | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                       | Płatki jęczmienne(1-GLU)            |
| 41 | <b>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( 1-GLU, 7-MLE)</b>   |                                     |
|    | 1                                                       | Mleko 3,2% tł.(7-MLE)               |
|    | 2                                                       | Płatki owsiane(1-GLU)               |
| 42 | Pomidor 30 g                                            |                                     |
|    | 1                                                       | Pomidor                             |
| 43 | Pomidory koktajlowe 50 g                                |                                     |
|    | 1                                                       | Pomidor koktajlowy                  |
| 44 | <b>Pulpet rybny 80 g ( 1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)</b>         |                                     |
|    | 1                                                       | Dorsz(4-RYB)                        |
|    | 2                                                       | Bułka tarta(1-GLU)                  |
|    | 3                                                       | Kasza manna(1-GLU)                  |
|    | 4                                                       | Bułka specjalna krojona 300g(1-GLU) |
|    | 5                                                       | Olej                                |
|    | 6                                                       | Sól                                 |
|    | 7                                                       | Pieprz cytrynowy                    |
|    | 8                                                       | Jaja(3-JAJ)                         |
| 45 | <b>Pulpet wieprzowy 80 g ( 1-GLU, 3-JAJ)</b>            |                                     |
|    | 1                                                       | Łopatka wieprzowa                   |
|    | 2                                                       | Bułka tarta(1-GLU)                  |
|    | 3                                                       | Sól                                 |
|    | 4                                                       | Jaja(3-JAJ)                         |
| 46 | Pyzdra szynkowa 40 g                                    |                                     |
|    | 1                                                       | Pyzdra szynkowa                     |
| 47 | <b>Rosół z makaronem 400 ml ( 1-GLU, 9-SEL)</b>         |                                     |
|    | 1                                                       | Ćwiartka z kurczaka                 |
|    | 2                                                       | Makaron nitki(1-GLU)                |
|    | 3                                                       | Pietruszka                          |
|    | 4                                                       | Seler(9-SEL)                        |
|    | 5                                                       | Marchewka                           |
|    | 6                                                       | Cebula                              |
|    | 7                                                       | Por                                 |
|    | 8                                                       | Natka pietruszki                    |
|    | 9                                                       | Sól                                 |
|    | 10                                                      | Przyprawa do mięsa                  |
|    | 11                                                      | Pieprz czarny mielony               |
|    | 12                                                      | lubczyk                             |
|    | 13                                                      | Cząber                              |
| 48 | Rumianek 250 g                                          |                                     |
|    | 1                                                       | Rumianek                            |
| 49 | Sałata 10 g                                             |                                     |
|    | 1                                                       | Sałata                              |
| 50 | Sałata lodowa 10 g                                      |                                     |
|    | 1                                                       | Sałata lodowa                       |
| 51 | <b>Sałata z jogurtem greckim 80 g ( 7-MLE)</b>          |                                     |
|    | 1                                                       | Sałata                              |
|    | 2                                                       | Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)    |
|    | 3                                                       | Koper                               |
|    | 4                                                       | Sól                                 |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                                |                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 52 | <b>Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( 3-JAJ, 9-SEL)</b>                    |                                             |
|    | 1                                                                              | Marchewka kostka mrożona                    |
|    | 2                                                                              | Jablka                                      |
|    | 3                                                                              | Ziemniaki                                   |
|    | 4                                                                              | Seler(9-SEL)                                |
|    | 5                                                                              | Pietruszka                                  |
|    | 6                                                                              | Majonez(3-JAJ)                              |
|    | 7                                                                              | Jaja(3-JAJ)                                 |
|    | 8                                                                              | Sól                                         |
| 53 | <b>Salatka szwajcarska (lekkostrawna) 120 g ( 1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)</b> |                                             |
|    | 1                                                                              | Szynka konserwowa(1-GLU)                    |
|    | 2                                                                              | Pomidor                                     |
|    | 3                                                                              | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)               |
|    | 4                                                                              | Majonez(3-JAJ)                              |
|    | 5                                                                              | Koper                                       |
|    | 6                                                                              | Musztarda(10-GOR)                           |
|    | 7                                                                              | Jaja(3-JAJ)                                 |
|    | 8                                                                              | Natka pietruszki                            |
|    | 9                                                                              | Sól                                         |
|    | 10                                                                             | Pieprz czarny mielony                       |
| 54 | <b>Salatka z buraka diet. 100 g</b>                                            |                                             |
|    | 1                                                                              | Buraki                                      |
|    | 2                                                                              | Jablka                                      |
|    | 3                                                                              | Cukier                                      |
|    | 4                                                                              | Sól                                         |
| 55 | <b>Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 100 g ( 9-SEL)</b>                       |                                             |
|    | 1                                                                              | Pomidor                                     |
|    | 2                                                                              | Filet z kurczaka                            |
|    | 3                                                                              | Włoszczyzna(9-SEL)                          |
|    | 4                                                                              | Ryż                                         |
|    | 5                                                                              | Koper                                       |
|    | 6                                                                              | Sól                                         |
| 56 | <b>Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g</b>                              |                                             |
|    | 1                                                                              | Seler mrożony                               |
|    | 2                                                                              | Cukinia kostka mrożona                      |
|    | 3                                                                              | Koper                                       |
|    | 4                                                                              | Sól                                         |
| 57 | <b>Ser biały 80 g (7-MLE)</b>                                                  |                                             |
|    | 1                                                                              | Twaróg 4% tł.(7-MLE)                        |
| 58 | <b>Ser mozzarella kulki mini 40 g (7-MLE)</b>                                  |                                             |
|    | 1                                                                              | Ser mozzarella kulki mini(7-MLE)            |
| 59 | <b>Serek homogenizowany waniliowy 80 g ( 7-MLE)</b>                            |                                             |
|    | 1                                                                              | Serek waniliowy President(7-MLE)            |
| 60 | <b>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( 7-MLE)</b>                   |                                             |
|    | 1                                                                              | Ser cukierniczy president 11%<br>tł.(7-MLE) |
|    | 2                                                                              | Natka pietruszki                            |
| 61 | <b>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( 7-MLE)</b>                         |                                             |
|    | 1                                                                              | Ser cukierniczy president 11%<br>tł.(7-MLE) |
|    | 2                                                                              | Pomidor                                     |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                 |                               |
|----|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 62 | <b>Sos jarzynowy 60 g ( 1-GLU, 9-SEL )</b>                      |                               |
|    | 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                           |
| 63 | <b>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( 1-GLU, 7-MLE )</b> |                               |
|    | 1                                                               | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 2                                                               | Śmietana 18% tł.(7-MLE)       |
|    | 3                                                               | Masło 83% tł.(7-MLE)          |
|    | 4                                                               | Olej                          |
|    | 5                                                               | Zioła prowansalskie           |
|    | 6                                                               | Liść laurowy                  |
|    | 7                                                               | Pieprz ziolowy                |
|    | 8                                                               | Ziele angielskie              |
|    | 9                                                               | Sól                           |
| 64 | <b>Sos jogurtowo-jagodowy 60 g ( 7-MLE )</b>                    |                               |
|    | 1                                                               | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE) |
|    | 2                                                               | Jagoda mrożona                |
| 65 | <b>Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g</b>                        |                               |
|    | 1                                                               | Mąka ziemniaczana             |
|    | 2                                                               | Olej                          |
|    | 3                                                               | Koper                         |
|    | 4                                                               | Cytryna                       |
|    | 5                                                               | Sól                           |
|    | 6                                                               | Pieprz cytrynow               |
| 66 | <b>Sos pieczeniowy diet. 60 g ( 1-GLU )</b>                     |                               |
|    | 1                                                               | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 2                                                               | Olej                          |
|    | 3                                                               | Pieprz czarny mielony         |
|    | 4                                                               | Ziele angielskie              |
|    | 5                                                               | Liść laurowy                  |
|    | 6                                                               | Sól                           |
| 67 | <b>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g</b>                    |                               |
|    | 1                                                               | Pomidory pelati               |
|    | 2                                                               | Koncentrat pomidorowy         |
|    | 3                                                               | Masło roślinne 80% tł.        |
|    | 4                                                               | Ziele angielskie              |
|    | 5                                                               | Liść laurowy                  |
|    | 6                                                               | Pieprz ziolowy                |
|    | 7                                                               | Bazylia                       |
|    | 8                                                               | Sól                           |
| 68 | <b>Sos ziołowy 60 g ( 1-GLU )</b>                               |                               |
|    | 1                                                               | Mąka pszenna(1-GLU)           |
|    | 2                                                               | Olej                          |
|    | 3                                                               | Zioła prowansalskie           |
|    | 4                                                               | Liść laurowy                  |
|    | 5                                                               | Ziele angielskie              |
|    | 6                                                               | Pieprz ziolowy                |
|    | 7                                                               | Sól                           |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                        |                                              |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 69 | <b>Surówka z cukinii 100 g (7-MLE)</b>                 |                                              |
|    | 1                                                      | Cukinia                                      |
|    | 2                                                      | Marchewka                                    |
|    | 3                                                      | Jabłka                                       |
|    | 4                                                      | Śmietana 18% tł.(7-MLE)                      |
|    | 5                                                      | Jogurt naturalny 2%tł.(7-MLE)                |
|    | 6                                                      | Cukier                                       |
|    | 7                                                      | Natka pietruszki                             |
|    | 8                                                      | Kwasek cytrynowy                             |
|    | 9                                                      | Sól                                          |
| 70 | <b>Surówka z marchwi i jabłka 100 g</b>                |                                              |
|    | 1                                                      | Marchewka                                    |
|    | 2                                                      | Jabłka                                       |
|    | 3                                                      | Olej                                         |
|    | 4                                                      | Cukier                                       |
|    | 5                                                      | Sól                                          |
|    | 6                                                      | Kwasek cytrynowy                             |
| 71 | <b>Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 50 g</b> |                                              |
|    | 1                                                      | Pomidor                                      |
|    | 2                                                      | Salata lodowa                                |
|    | 3                                                      | Seler naciowy                                |
|    | 4                                                      | Oliwki krojone                               |
|    | 5                                                      | Koper                                        |
|    | 6                                                      | Olej                                         |
|    | 7                                                      | Cukier                                       |
|    | 8                                                      | Sól                                          |
| 72 | <b>Szpinak 120 g (1-GLU)</b>                           |                                              |
|    | 1                                                      | Szpinak liście mrożony                       |
|    | 2                                                      | Margaryna 80% tł.                            |
|    | 3                                                      | Mąka pszenna(1-GLU)                          |
|    | 4                                                      | Sól                                          |
| 73 | <b>Szpinak baby 10 g</b>                               |                                              |
|    | 1                                                      | Szpinak baby                                 |
| 74 | <b>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)</b>                  |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka bankietowa Animex Mazury(1-GLU)       |
| 75 | <b>Szynka na kartki 40 g</b>                           |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka na kartki Nipol                       |
| 76 | <b>Szynka naturalna ze straganu 40 g</b>               |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka naturalna ze straganu                 |
| 77 | <b>Szynka od szwagra 40 g (1-GLU)</b>                  |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka od szwagra Krakus I(1-GLU)            |
| 78 | <b>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)</b>           |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka tostowa z kurcząt Droximex(1-GLU)     |
| 79 | <b>Szynka z indyka 40 g (1-GLU)</b>                    |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka z indyka Lukullus I(1-GLU)            |
| 80 | <b>Szynka z piersi kurczaka 40 g (1-GLU)</b>           |                                              |
|    | 1                                                      | Szynka z piersi kurczaka Szuster(1-GLU)      |
| 81 | <b>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</b>      |                                              |
|    | 1                                                      | Szynkowa extra Szuster(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                          |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--|
| 82 | <b>Twarożek z awokado i pietruszką 80 g ( 7-MLE)</b>                     |  |
|    | 1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)                                                   |  |
|    | 2 Awokado pulpa                                                          |  |
|    | 3 Natka pietruszki                                                       |  |
| 83 | <b>Twarożek z oliwkami 80 g ( 7-MLE)</b>                                 |  |
|    | 1 Twaróg 4% tł.(7-MLE)                                                   |  |
|    | 2 Oliwki krojone                                                         |  |
|    | 3 Natka pietruszki                                                       |  |
|    | 4 Sól                                                                    |  |
|    | 5 Pieprz czarny mielony                                                  |  |
| 84 | <b>Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g</b>                         |  |
|    | 1 Udziec z indyka b/k                                                    |  |
|    | 2 Jabłka                                                                 |  |
|    | 3 Olej                                                                   |  |
|    | 4 Majeranek                                                              |  |
|    | 5 Sól                                                                    |  |
| 85 | <b>Wieprzowina z zapiecka 50 g</b>                                       |  |
|    | 1 Wieprzowina z zapiecka                                                 |  |
| 86 | <b>Ziemniaki 140 g</b>                                                   |  |
|    | 1 Ziemniaki                                                              |  |
|    | 2 Ziemniaki obierane                                                     |  |
|    | 3 Masło roślinne 80% tł.                                                 |  |
|    | 4 Sól                                                                    |  |
|    | 5 Koper                                                                  |  |
| 87 | <b>Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml ( 8-OWŁ, 9-SEL)</b> |  |
|    | 1 Ziemniaki                                                              |  |
|    | 2 Dynia mrożona                                                          |  |
|    | 3 Cukinia plastry mrożona                                                |  |
|    | 4 Marchewka kostka mrożona                                               |  |
|    | 5 Ćwiartka z kurczaka                                                    |  |
|    | 6 Mleko kokosowe(8-OWŁ)                                                  |  |
|    | 7 Włoszczyzna(9-SEL)                                                     |  |
|    | 8 Pulpa mango                                                            |  |
|    | 9 Sok pomarańczowy                                                       |  |
|    | 10 Imbir mielony                                                         |  |
|    | 11 Kucharek smak natury                                                  |  |
|    | 12 Natka pietruszki                                                      |  |
|    | 13 Cukier                                                                |  |
|    | 14 Sól                                                                   |  |
| 88 | <b>Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL)</b>    |  |
|    | 1 Ziemniaki                                                              |  |
|    | 2 Cukinia                                                                |  |
|    | 3 Włoszczyzna(9-SEL)                                                     |  |
|    | 4 Cukinia kostka mrożona                                                 |  |
|    | 5 Marchewka kostka mrożona                                               |  |
|    | 6 Pomidory pelati                                                        |  |
|    | 7 Śmietana 18% tł.(7-MLE)                                                |  |
|    | 8 Ćwiartka z kurczaka                                                    |  |
|    | 9 Kucharek smak natury                                                   |  |
|    | 10 Natka pietruszki                                                      |  |
|    | 11 Sól                                                                   |  |
|    | 12 Bazylia                                                               |  |



**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                 |                              |
|----|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 89 | <b>Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml ( 1-GLU, 9-SEL )</b>      |                              |
|    | 1                                                               | Marchewka kostka mrożona     |
|    | 2                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)           |
|    | 3                                                               | Kasza manna(1-GLU)           |
|    | 4                                                               | Ćwiartka z kurczaka          |
|    | 5                                                               | lubczyk                      |
|    | 6                                                               | Kucharek smak natury         |
|    | 7                                                               | Natka pietruszki             |
|    | 8                                                               | Sól                          |
| 90 | <b>Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL )</b>  |                              |
|    | 1                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)           |
|    | 2                                                               | Ryż brązowy                  |
|    | 3                                                               | Kalafior                     |
|    | 4                                                               | Brokuły mrożone              |
|    | 5                                                               | Śmietana 18% tł.(7-MLE)      |
|    | 6                                                               | Ćwiartka z kurczaka          |
|    | 7                                                               | Natka pietruszki             |
|    | 8                                                               | Sól                          |
| 91 | <b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( 1-GLU, 9-SEL )</b> |                              |
|    | 1                                                               | Ziemniaki                    |
|    | 2                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)           |
|    | 3                                                               | Kasza jęczmienna(1-GLU)      |
|    | 4                                                               | Ćwiartka z kurczaka          |
|    | 5                                                               | Natka pietruszki             |
|    | 6                                                               | Sól                          |
| 92 | <b>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL )</b> |                              |
|    | 1                                                               | Ryż brązowy                  |
|    | 2                                                               | Koncentrat pomidorowy        |
|    | 3                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)           |
|    | 4                                                               | Śmietana 18% tł.(7-MLE)      |
|    | 5                                                               | Ćwiartka z kurczaka          |
|    | 6                                                               | Cukier                       |
|    | 7                                                               | Koper                        |
|    | 8                                                               | Natka pietruszki             |
|    | 9                                                               | Kucharek smak natury         |
|    | 10                                                              | Sól                          |
|    | 11                                                              | lubczyk                      |
|    | 12                                                              | Cząber                       |
| 93 | <b>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL )</b>      |                              |
|    | 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                          |
| 94 | <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( 7-MLE, 9-SEL )</b>    |                              |
|    | 1                                                               | Ziemniaki                    |
|    | 2                                                               | Szpinak rozdrobniony mrożony |
|    | 3                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)           |
|    | 4                                                               | Śmietana 18% tł.(7-MLE)      |
|    | 5                                                               | Ćwiartka z kurczaka          |
|    | 6                                                               | Kucharek smak natury         |
|    | 7                                                               | Natka pietruszki             |
|    | 8                                                               | Kwasek cytrynowy             |
|    | 9                                                               | Sól                          |

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 dla diety: IMID  
Lekkostrawna 2C Kobiety**

|    |                                                                 |                          |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 95 | <b>Zupa z soczewicy czerwonej diet. 500 ml ( 9-SEL, 13-LUB)</b> |                          |
|    | 1                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)       |
|    | 2                                                               | Soczewica(13-LUB)        |
|    | 3                                                               | Koncentrat pomidorowy    |
|    | 4                                                               | Ćwiartka z kurczaka      |
|    | 5                                                               | Sól                      |
|    | 6                                                               | Pieprz czarny mielony    |
|    | 7                                                               | Majeranek                |
| 96 | <b>Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml ( 9-SEL)</b>               |                          |
|    | 1                                                               | Ziemniaki                |
|    | 2                                                               | Włoszczyzna(9-SEL)       |
|    | 3                                                               | Marchewka kostka mrożona |
|    | 4                                                               | Ćwiartka z kurczaka      |
|    | 5                                                               | Natka pietruszki         |
|    | 6                                                               | Sól                      |
|    | 7                                                               | lubczyk                  |
|    | 8                                                               | Koper                    |