

IZER-MED Dieta łatwostrawna w dniach 01-10.10.2026

CZW 01.10	PIAT 02.10	SOB 03.10	NIEDZ 04.10	PON 05.10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszy mannii (1,7) 300ml Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7) 300ml Ser żółty (7) 30g Duszona dynia 50g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na makaronie (1,7) 300ml Twarożek z ziołami (natka pietruszki, koperek) (7) 100g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 100g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Keczup (10) Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych (1,7) 300ml Jajko gotowane na twardo (3) 50g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony (marchew, seler, pietruszka, por, buraki) z ziemniakami (9) 300ml Gulasz z wieprzowiny (cebula) (1) 150g Kasza jęczmienna 150g Fasolka szparagowa zielona 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa krupnik (marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna) z ziemniakami (1,9) 300ml Kotlet z mintaja w panierce z pieca (1,3,4) 100g Ziemniaki 150g Szpinak na gęsto (szpinak, czosnek, koper, jogurt) (1,7) 100g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa z soczewicy (marchew, seler, pietruszka, por, soczewica czerwona) (1,9) 300ml Kurczak duszony w sosie azjatyckim z warzywami (Kiełki fasoli Mung, marchew, papryka, por, grzyby Mun, cebula biała, cebula czerwona) (4) 180g Ryż paraboiled 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa rosół (marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka) z makaronem (1,3,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g Duszona marchew z jabłkiem 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa szczawiowa (marchew, seler, pietruszka, por, szczaw) z ryżem (1,9) 300ml Sos boloński (marchew, seler, pietruszka, por, pomidory, mięso wieprzowe z topatki) (1,9) 150g Makaron pszenny (1) 180g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml Banan 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Twarożek z tofu z koperkiem (tofu naturalne, jogurt naturalny, koperek, sok z cytryny) (6,7) 100g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta jajeczna z pieczoną dynią i natką pietruszki (1,3,10) 60g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Sałata 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Paprykarz (marchew, seler, pietruszka, por, pomidor, szproty) (4, 7,9) 60g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z gotowanych warzyw (ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony) z majonezem (3,9,10) 150g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1619.5 kcal B 80.2 g T 49.5 g W 223.9 g SFA 19.2 g Cukry 46.0 g Sól 6.1 g Błonnik 25.2 g	E: 1759.2 kcal B 80.1 g T 55.5 g W 245.9 g SFA 18.3 g Cukry 34.0 g Sól 5.1 g Błonnik 23.5 g	E: 1729.5 kcal B 84.8 g T 65.0 g W 209.3 g SFA 18.9 g Cukry 30.8 g Sól 3.6 g Błonnik 20.2 g	E: 1729.5 kcal B 84.8 g T 65.0 g W 209.3 g SFA 18.9 g Cukry 30.8 g Sól 3.6 g Błonnik 20.2 g	E: 1681.9 kcal B 82.3 g T 56.2 g W 224.8 g SFA 18.5 g Cukry 55.0 g Sól 5.3 g Błonnik 25.8 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup nie jest podsmażana. Ziemniaki, kasze i makarony są **gotowane w wodzie**, chyba że przy daniu wskazano inaczej. **Liczby przy posiłkach oznaczają alergeny występujące w danym daniu:**

1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3. Jaja, 4. Ryby, 5. Orzeszki ziemne, 6. Soja, 7. Mleko (laktoza), 8. Orzechy, 9. Seler, 10. Gorczyca, 11. Sezam

IZER-MED Dieta łatwostrawna w dniach 01-10.10.2026

WT 06.10	ŚR 07.10	CZW 08.10	PIĄT 09.10	SOB 10.10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna na kaszce kukurydzianej (7) 300ml Paszтет pieczony (1,6,7,9,10) 60g Pieczona marchew 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 300ml Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 60g Cukinia pieczona 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszy mannie (1,7) 300ml Twarożek na słodko 100g Dżem jagodowy niskosłodzony 30g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7) 300ml Paszтет pieczony (1,6,7,9,10) 60g Pieczony burak 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na makaronie (1,7) 300ml Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa (marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler) z ziemniakami (1,9) 300ml Kotlet mielony wieprzowy pieczony (1,3) 100g Ziemniaki 150g Buraczki na ciepło (buraki, jabłko, cebula) (1) 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa pieczarkowa (marchew, seler, pietruszka, por, pieczarki) z makaronem (1,9) 300ml Jajko w sosie koperkowo-chrzanowym (1,3,7,9) 100g Ziemniaki 150g Duszona kapusta czerwona (kapusta czerwona, jabłko, sok z cytryny, koperek) (3,10) 120g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa brokułowa (marchew, seler, pietruszka, por, brokuł) z ziemniakami (1,9) 300ml A'la łazanki duszone z cukinii (cukinia, cebula, tofu,) (6) 200g Ziemniaki 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml Jabłko 1 szt.	Zupa krupnik jaglany (marchew, seler, pietruszka, por, kasza jaglana, koperek) z ziemniakami (1,9) 300ml Warzywna potrawka z kurczakiem (ziemniaki, marchew, cebula, pomidor, por, seler, mięso z udek kurczaka) (1,6,9) 300g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Żurek (marchew, seler, pietruszka, por, zakwas żytni) z ziemniakami (1,9) 300ml Karczek duszony w sosie pieczeniowym (1) 120g Ziemniaki 150g Warzywa duszone (kalafior, brokuł, marchew) (3,10) 120g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta z pieczonego kalafiora i kaszy jaglanej 60g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Masto roślinne (7) 10g Bułka kajzerka (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml	Makaronowa sałatka z tuńczykiem (jogurt, jajko, koper, tuńczyk) (1,3,4,7) 100g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Pomidor bez skórki 50g Masto roślinne (7) 10g Bułka kajzerka (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml	Pasta z pieczonej dyni (dynia, koncentrat pomidorowy, pieczony czosnek, sok z cytryny, natka pietruszki) 60g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Sałata 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pomidorowa pasta twarogowa (ser twarogowy półtłusty, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) (7) 100g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1665.1 kcal B 83.1 g T 57.8 g W 212.9 g SFA 18.5 g Cukry 38.1 g Sól 5.9 g Błonnik 22.5 g	E: 1505.0 kcal B 67.6 g T 50.3 g W 202.3 g SFA 15.4 g Cukry 40.0 g Sól 5.8 g Błonnik 17.1 g	E: 1749.8 kcal B 77.9 g T 60.1 g W 233.9 g SFA 20.3 g Cukry 65.5 g Sól 4.5 g Błonnik 18.6 g	E: 1731.7 kcal B 71.2 g T 68.2 g W 219.8 g SFA 19.2 g Cukry 38.2 g Sól 3.2 g Błonnik 24.3 g	E: 1848.0 kcal B 92.7 g T 71.2 g W 218.5 g SFA 25.7 g Cukry 37.7 g Sól 5.4 g Błonnik 23.4 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup nie jest podsmażana. Ziemniaki, kasze i makarony są **gotowane w wodzie**, chyba że przy daniu wskazano inaczej. **Liczby przy posiłkach oznaczają alergeny występujące w danym daniu:**

1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3. Jaja, 4. Ryby, 5. Orzeszki ziemne, 6. Soja, 7. Mleko (laktoza), 8. Orzechy, 9. Seler, 10. Gorczyca, 11. Sezam