

IZER-MED Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 30g Roszponka 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masto roślinne (7) 10g Dżem jagodowy niskostodzony 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Twarożek z ziołami (natka pietruszki, koperek) (7) 100g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 100g Pomidor 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 górskich (1,7) 300ml Jajko gotowane na twardo (3) 50g Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (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 P: Surówka z kiszonek kapusty (kapusta kiszona, marchew, cebula) 150g 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 Udło z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g Surówka (kapusta pekińska, marchew, kukurydza) 60g 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 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Smalec z fasoli (fasola, jabłko, cebula) (1,9) 60g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb 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 żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Paprykarz (marchew, seler, pietruszka, por, pomidor, szprot) (4, 7,9) 60g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Salatka jarzynowa z gotowanych warzyw (ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, kukurydza, groszek) z majonezem (3,9,10) 150g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1575.8 kcal B 72.6 g T 50.1 g W 222.4 g SFA 17.7 g Cukry 42.9 g Sól 6.2 g Błonnik 32.5 g	E: 1813.1 kcal B 74.1 g T 67.0 g W 242.4 g SFA 17.7 g Cukry 33.5 g Sól 5.5 g Błonnik 32.3 g	E: 1667.7 kcal B 80.7 g T 64.3 g W 202.5 g SFA 17.8 g Cukry 28.4 g Sól 3.6 g Błonnik 26.4 g	E: 1656.1 kcal B 72.5 g T 77.5 g W 179.0 g SFA 24.0 g Cukry 32.2 g Sól 4.9 g Błonnik 24.1 g	E: 1615.1 kcal B 77.8 g T 53.6 g W 221.0 g SFA 17.5 g Cukry 52.8 g Sól 5.2 g Błonnik 30.7 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. Ziemniaki **gotowane są na parze**, skropione olejem, kasze i makarony są **gotowane w wodzie**, chyba że przy daniu wskazano inaczej. **Liczy 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Paszтет pieczony (1,6,7,9,10) 60g Papryka czerwona 50g Masto roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 60g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Twarożek na stodko 100g Dżem jagodowy niskostodzony 30g Masto roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Paszтет pieczony (1,6,7,9,10) 60g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Chleb żytni (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 P+O: Łazanki duszone (kapusta kiszona, cebula, kielbasa, łopatka wieprzowa) (1,10) 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 soczewicą (ziemniaki, marchew, cebula, pomidor, por, seler, soczewica zielona) (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 Sałata 10g Masto roślinne (7)10g Bułka kajzerka razowa (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml	Sałatka śledziowa (śledź, śmietana, jogurt, sparzona cebula, ogórek kiszony, jabłko) (4, 7,9) 100g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka 10g Masto roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Bułka kajzerka razowa (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 Sałata10g Masto roślinne (7)10g Chleb 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 żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1632.3 kcal B 79.1 g T 60.9 g W 205.0 g SFA 18.6 g Cukry 36.0 g Sól 5.6 g Błonnik 28.3 g	E: 1675.1 kcal B 66.8 g T 59.5 g W 225.8 g SFA 17.3 g Cukry 41.3 g Sól 12.2 g Błonnik 20.2 g	E: 1733.6 kcal B 76.1 g T 59.3 g W 231.9 g SFA 21.1 g Cukry 61.7 g Sól 5.9 g Błonnik 20.0 g	E: 1649.4 kcal B 63.9 g T 60.6 g W 228.1 g SFA 16.9 g Cukry 32.8 g Sól 3.8 g Błonnik 33.6 g	E: 1781.1 kcal B 88.1 g T 72.4 g W 206.5 g SFA 25.7 g Cukry 31.1 g Sól 5.2 g Błonnik 29.4 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. Ziemniaki **gotowane są na parze, skropione olejem**, kasze i makarony są **gotowane w wodzie**, chyba że przy daniu wskazano inaczej. **Liczy 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