IZER-MED Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w dniach 11-20.10.2026

NIEDZ 11.10	PON 12.10	WT 13.10	ŚR 14.10	CZW 15.10
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 100g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Keczup (10) Chleb żytni (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 Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Papryka czerwona 50g Masło 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 Dżem jagodowy niskosłodzony 10g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Twarożek na słodko (7) 100 g Masło roślinne (7)10g Dżem jagodowy niskosłodzony 30g 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 ryżanka *(marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka, ryż)* (1,3,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g **Surówka** *(kapusta pekińska, marchew, kukurydza)* 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa ogórkowa** *(marchew, seler, pietruszka, por, ogórki kiszone)* **z ziemniakami** (9) 300ml **Potrawka drobiowa duszona z warzywami** (*marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler, groszek)* (1,9) 150g Ryż parboiled 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Jabłko 1 szt.	**Zupa jarzynowa** *(marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler)* **z ziemniakami** (9) 300ml Klopsiki wieprzowe duszone w sosie pomidorowym (1,3,10) Kasza gryczana niepalona 150g **Surówka** *(kapusta biała, marchew, kukurydza, koper)* 150 g **Kompot wieloowocowy***(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa pomidorowa** *(marchew, seler, pietruszka, por, pomidory)* **z ryżem** (1,9) 300ml Medaliony z udek z kurczaka pieczone w piecu (1,3,7)100g Ziemniaki 150g Marchew z groszkiem duszona (1) 100g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa barszcz czerwony** *(marchew, seler, pietruszka, por, buraki)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Strogonow z łopatki wieprzowej** *(cebula, pieczarki, ogórki kiszone)* (1) 150g Kasza jęczmienna 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Paprykarz *(marchew, seler, pietruszka, por, pomidor, szproty)* (4, 7,9) 60g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Sałatka jarzynowa z gotowanych warzyw** *(ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, kukurydza, groszek)* **z majonezem** (3,9,10) 150g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta z soczewicy czerwonej** *(marchew, seler, pietruszka, por, pomidory)* (9) 60g Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Roszponka 10g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta twarogowo-rybna** *(ser twarogowy półtłusty, odsączone szproty, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki)* (4,7) 60g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka 10g Masło roślinne (7)10g Bułka kajzerka ciemna (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml	Ser topiony (1,7) 15g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidory 50g Masło roślinne (7)10g Bułka kajzerka ciemna (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml
E: 1672.9 kcal | B 73.2 g | T 78.4 g | W 179.3 g | SFA 24.3 g | Cukry 32.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 24.4 g	E: 1717.3 kcal | B 77.7 g | T 57.1 g | W 238.5 g | SFA 17.2 g | Cukry 54.2 g | Sól 5.9 g | Błonnik 36.0 g	E: 1798.7 kcal | B 91.7 g | T 68.2 g | W 220.1 g | SFA 20.4 g | Cukry 33.6 g | Sól 4.3 g | Błonnik 30.8 g	E: 1681.0 kcal | B 78.8 g | T 64.7 g | W 204.1 g | SFA 20.0 g | Cukry 46.3 g | Sól 5.4 g | Błonnik 19.7 g	E: 1751.6 kcal | B 81.9 g | T 58.1 g | W 232.3 g | SFA 22.5 g | Cukry 66.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 21.3 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowywana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. Ziemniaki **gotowane są na parze z dodatkiem oleju**, 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

Dietetyk: Angelika Szulc

IZER-MED Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w dniach 11-20.10.2026

PIĄT 16.10	SOB 17.10	NIIEDZ 18.10	PON 19.10	WT 20.10
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masło roślinne (7) 10g Dżem jagodowy niskosłodzony 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 Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 100g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Keczup (10) Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g **Hummus** *(ciecierzyca, sezam)* (11) *30g* Ogórek kiszony 50g Masło roślinne (7) 10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Papryka czerwona Masło 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 krupnik *(marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmnienna)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Pierogi ruskie** *(ziemniaki, ser, cebula)* (1,3) 200g Duszona cebulka na oleju 20g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Żurek** *(marchew, seler, pietruszka, por, zakwas żytni)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Leczo z kurczakiem i kiełbasą** *(cebula, papryka mix, cukinia, pomidory)* 250g Ziemniaki 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Banan 1 szt.	**Zupa rosół** *(marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka)* **z makaronem** (1,3,9) 300ml Kotlet drobiowy w panierce z pieca (1,3) 100g Ziemniaki 150g **Surówka z marchewki i jabłka** *(marchew, jabłko, śmietana)* (7) *150g* **Kompot wieloowocowy***(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa kalafiorowa** *marchew, seler, pietruszka, por,kalafior)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone (9) 100g Ziemniaki 150g **Warzywa duszone** (kalafior, brokuł, marchew) (3,10) 120g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Jabłko1 szt.	**Zupa jarzynowa** *marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler)* ***z ryżem*** (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
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Pasta z pieczonych buraków i fasoli *(burak, fasola biała, chrzan, natka pietruszki)* (7) 60g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka10g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta twarogowa z pieczoną dynią i kurkumą** *(ser twarogowy półtłusty, puree z pieczonej dyni, natka pietruszki)* (4,7) 80g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Sałata10g Chleb 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 50g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Sałatka jarzynowa z gotowanych warzyw** *(ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, kukurydza, groszek)* **z majonezem** (3,9,10) 150g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta z pieczonej cukinii i ciecierzycy** *(cukinia, ciecierzyca, sok z cytryny, natka pietruszki, czosnek pieczony)* 80g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Sałata10g Masło roślinne (7)10g Chleb żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1908.6 kcal | B 62.1 g | T 82.5 g | W 243.0 g | SFA 25.6 g | Cukry 31.4 g | Sól 3.8 g | Błonnik 27.7 g	E: 1809.1 kcal | B 80.3 g | T 67.2 g | W 234.3 g | SFA 21.3 g | Cukry 74.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 29.5 g	E: 1742.7 kcal | B 84.3 g | T 70.8 g | W 205.1 g | SFA 23.0 g | Cukry 39.3 g | Sól 5.7 g | Błonnik 26.8 g	E: 1668.9 kcal | B 75.2 g | T 65.6 g | W 212.1 g | SFA 18.8 g | Cukry 50.1 g | Sól 5.5 g | Błonnik 37.4 g	E: 1720.3 kcal | B 82.1 g | T 67.0 g | W 210.2 g | SFA 20.2 g | Cukry 39.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 28.9 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowywana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. Ziemniaki **gotowane są na parze z dodatkiem oleju**, 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

Dietetyk: Angelika Szulc