IZER-MED Dieta podstawowa z ograniczeniem surowych produktów 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 Cukinia pieczona 50g Masło 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 wiejska (1,6,7,9,10) 30g Pieczona marchew 50g Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na kaszce kukurydzianej (7) 300ml Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Dynia duszona 50g Masło 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 Marmolada 10g Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na kaszy mannie (1,7) 300ml Twarożek na słodko **(**7) 100 g Masło roślinne (7)10g Dżem jagodowy niskosłodzony 30g 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 ryżanka *(marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka, ryż)* (1,3,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g Kalafior gotowany na parze *(skropiony olejem)* 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 **Mus owocowy w tubce** *(jabłko, brzoskwinia)* 100g	**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 **Fasolka szparagowa** *(skropiony olejem)* 150g **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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-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 Masło roślinne (7)10g Bułka kajzerka (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml	Ser topiony (1,7) 15g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pieczona marchew 50g Masło roślinne (7)10g Bułka kajzerka (1,3,6,7,11) 90g Herbata 200ml
E: 1609.8 kcal | B 75.8 g | T 68.9 g | W 179.6 g | SFA 23.6 g | Cukry 29.6 g | Sól 4.9 g | Błonnik 19.0 g	E: 1668.5 kcal | B 78.5 g | T 58.6 g | W 218.6 g | SFA 17.3 g | Cukry 34.4 g | Sól 5.0 g | Błonnik 28.3 g	E: 1751.6 kcal | B 93.4 g | T 58.4 g | W 225.7 g | SFA 19.8 g | Cukry 31.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 26.3 g	E: 1654.4 kcal | B 79.8 g | T 62.6 g | W 201.3 g | SFA 19.7 g | Cukry 44.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 19.3 g	E: 1754.6 kcal | B 82.7 g | T 59.1 g | W 229.8 g | SFA 22.3 g | Cukry 66.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 20.1 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowywana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. 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

Dietetyk: mgr Angelika Szulc

IZER-MED Dieta podstawowa z ograniczeniem surowych produktów 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 z płatkami ryżowymi (7) 300ml Ser żółty (7) 30g Pieczona marchew 50g Masło roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na makaronie (1,7) 300ml Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 100g Fasolka szparagowa gotowana 50g Masło 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 Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g **Hummus** *(ciecierzyca, sezam)* (11) *30g* Pieczona cukinia 50g Masło roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą (7) 300ml Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Pieczona marchew 50g Masło 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 krupnik *(marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmnienna)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Pierogi ruskie** *(ziemniaki, ser, cebula)* (1,3) 200g Duszona cebulka na wodzie *(olej na zimno)* 20g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Żurek** *(marchew, seler, pietruszka, por, zakwas żytni)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **P+C+O: Leczo z kurczakiem i kiełbasą** *(cebula, papryka mix, cukinia, pomidory)* 250g Ziemniaki 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia* 200ml **Mus owocowy w tubce** 100g	**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 **O+L: Mus owocowy w tubce** *(jabłko, brzoskwinia)* 100g	**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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-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 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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 2016.6 kcal | B 64.3 g | T 88.3 g | W 251.4 g | SFA 25.6 g | Cukry 31.1 g | Sól 3.5 g | Błonnik 21.5 g	E: 1620.7 kcal | B 80.1 g | T 61.9 g | W 195.2 g | SFA 20.7 g | Cukry 37.4 g | Sól 4.6 g | Błonnik 21.1 g	E: 1742.2 kcal | B 86.6 g | T 67.6 g | W 208.1 g | SFA 21.6 g | Cukry 37.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 23.7 g	E: 1728.0 kcal | B 77.8 g | T 63.8 g | W 225.6 g | SFA 18.8 g | Cukry 58.8 g | Sól 4.5 g | Błonnik 31.9 g	E: 1629.1 kcal | B 75.6 g | T 56.5 g | W 214.7 g | SFA 19.0 g | Cukry 40.3 g | Sól 4.4 g | Błonnik 23.4 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowywana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. 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

Dietetyk: mgr Angelika Szulc