

IZER-MED Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w dniach 21-30.09.2026

PON 21.09	WT 22.09	ŚR 23.09	CZW 24.09	PIAT 25.09
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Twarożek na słodko (7) 100 g Banan 80g Masto roślinne (7)10g Dżem jagodowy niskosłodzony 10g Chleb graham (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 graham (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 graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 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 na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masto roślinne (7) 10g Dżem jagodowy niskosłodzony 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)	Jabłko	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Gruszka	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa (marchew, seler, pietruszka, por, ogórki kiszone) z ziemniakami (9) 300ml Potrąwka 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	Zupa jarzynowa (marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler) z ziemniakami (9) 300ml Klopsiki wieprzowe duszone w sosie pomidorowym (1,3,10) Ziemniaki 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 Gulasz z wieprzowiny (cebula) (1) 100g Kasza jęczmienna 150g Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula) 100g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa krupnik (marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna) 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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka jarzynowa z gotowanych warzyw (ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, kukurydza, groszek) z majonezem (3,9,10) 30g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta z soczewicy czerwonej i twarogu (marchew, seler, pietruszka, por, pomidory, twaróg) (7,9) 100g Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Roszponka 10g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Twarożek z warzywami (rzodkiewka, koperek) (7) 100g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Ser topiony (1,7) 15g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Papryka czerwona 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta z pieczonych buraków i fasoli (burak, fasola biała, chrzan, natka pietruszki) (7) 50g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka10g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1586.5 kcal B 73.9 g T 49.0 g W 225.0 g SFA 17.2 g Cukry 48.1 g Sól 3.9 g Błonnik 29.2 g	E: 1717.1 kcal B 74.8 g T 67.0 g W 220.3 g SFA 18.0 g Cukry 43.8 g Sól 4.4 g Błonnik 34.5 g	E: 1610.9 kcal B 79.9 g T 59.4 g W 203.0 g SFA 17.6 g Cukry 43.4 g Sól 4.1 g Błonnik 28.9 g	E: 1656.5 kcal B 70.4 g T 58.3 g W 229.9 g SFA 17.7 g Cukry 47.3 g Sól 8.1 g Błonnik 29.8 g	E: 1827.0 kcal B 59.9 g T 75.5 g W 240.2 g SFA 24.4 g Cukry 31.9 g Sól 3.5 g Błonnik 27.3 g

Informacja o obróbce termicznej: Baza warzywna do zup przygotowana jest metodą **podsmażania**, a następnie potrawa jest **gotowana**. Ziemniaki **gotowane są na parze**, kasze i makarony są **gotowane w wodzie**, chyba że przy daniu wskazano inaczej. **Liczyby przy positkach 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 21-30.09.2026

SOB 26.09	NIED 27.09	PON 28.09	WT 29.09	ŚR 30.09
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Twarożek z ziołami (natka pietruszki, koperek) (7) 100g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 70g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Kecup (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 Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7)10g Chleb graham (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 Papryka czerwona Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (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 Pomidor 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
Jabłko	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Banan	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek (marchew, seler, pietruszka, por, zakwas żytni) z ziemniakami (1,9) 300ml Mintaj duszony na parze w ziołach (natka pietruszki, koperek) (4) 100g Ziemniaki 150g Warzywa duszone (kalafior, brokuł, marchew) (3,10) 120g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa rosół (marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka) z makaronem (1,3,9) 300ml Schab pieczony w przyprawach 100g Ziemniaki 150g Duszona kapusta czerwona (kapusta czerwona, jabłko, koper) 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa z soczewicy i pomidorów (marchew, seler, pietruszka, por, soczewica czerwona, pomidory) (1,9) 300ml Udło z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa kalafiorowa (marchew, seler, pietruszka, por, kalafior) (1,9) 300ml Klopsik w sosie koperkowo-chrzanowym (1,3,6,9) Kasza gryczana biała 150g Brokuł na parze (skropiony olejem) 100g 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 Buraczki na ciepło (buraki, jabłko, cebula) (1) 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta jajeczna (3,10) 100g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ogórek 50g 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 Papryka czerwona 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-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) 30g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta z pieczonej cukinii i ciecierzycy (cukinia, ciecierzycy, sok z cytryny, natka pietruszki, czosnek pieczony) 80g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Sałata10g Masto 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 Roszponka 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1577.8 kcal B 72.6 g T 61.8 g W 196.1 g SFA 16.0 g Cukry 45.3 g Sól 4.1 g Błonnik 29.4 g	E: 1633.3 kcal B 81.0 g T 67.9 g W 186.6 g SFA 22.6 g Cukry 36.5 g Sól 5.9 g Błonnik 25.2 g	E: 1671.5 kcal B 77.8 g T 55.7 g W 231.0 g SFA 19.2 g Cukry 65.0 g Sól 5.3 g Błonnik 34.8 g	E: 1739.8 kcal B 81.6 g T 66.6 g W 218.2 g SFA 21.0 g Cukry 39.1 g Sól 3.3 g Błonnik 31.6 g	E: 1643.7 kcal B 76.0 g T 59.3 g W 215.7 g SFA 16.0 g Cukry 60.7 g Sól 5.2 g Błonnik 30.7 g

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