IZER-MED Dieta łatwostrawna w dniach 21-30.10.2026

ŚR 21.10	CZW 22.10	PIAT 23.10	SOB 24.10	NIEDZ 25.10
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 300ml Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Twaróg półtłusty (7) 30g Masło roślinne (7)10g Pomidor bez skórki 50g Dynia duszona 50g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Kasza manna na mleku (1,7) 300mL Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Masło roślinne (7)10g Pieczona marchew 50g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku (7) 300ml Ser żółty (7) 30g Cukinia pieczona 60g Masło roślinne (7)10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z makaronem (1,7) 300ml Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony 15g Szpinak 10g Masło roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 70g Pomidor bez skórki 50g Masło roślinne (7)10g Keczup (10) Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml Kakao na mleku (7) 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 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 Mus owocowy w tubce 100g	**Zupa brokułowa** *(marchew, seler, pietruszka, por, brokuł)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Bigos z cukinii** *(cukinia, marchew, tofu, koncentrat pomidorowy)* (6) 250g Ziemniaki 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa krupnik** *(marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmnienna)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml Kotlet z mintaja w panierce z pieca (1,3,4) 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 **Karczek duszony w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną** (1) Fasolka szparagowa gotowana 60g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Mus owocowy w tubce 100g	**Ryżanka** *(marchew, seler, pietruszka, wywar z udka z kurczaka, ryż)* (1,3,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 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**
Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Pasztet rybny pieczony (1,3,4,7) 50g Ogórek kiszony 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta pomidorowa z czerwonej fasoli** *(cebula, czerwona fasola, koncentrat pomidorowy)* (1,6,9) 60g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka 10g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw** *(marchew, seler, pietruszka, por, pomidory)* (9) 100g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta jajeczna z kurkumą (3,7,10) 60g Roszponka 10g Masło 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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1540.4 kcal | B 69.7 g | T 49.3 g | W 216.4 g | SFA 16.0 g | Cukry 45.4 g | Sól 4.4 g | Błonnik 25.7 g	E: 1660.7 kcal | B 83.1 g | T 68.0 g | W 190.5 g | SFA 23.0 g | Cukry 28.3 g | Sól 6.9 g | Błonnik 24.1 g	E: 1743.2 kcal | B 74.6 g | T 61.5 g | W 234.4 g | SFA 17.6 g | Cukry 24.6 g | Sól 3.9 g | Błonnik 22.2 g	E: 1743.4 kcal | B 78.2 g | T 61.9 g | W 230.2 g | SFA 21.1 g | Cukry 41.5 g | Sól 3.5 g | Błonnik 23.5 g	E: 1891.2 kcal | B 88.7 g | T 75.9 g | W 222.5 g | SFA 26.2 g | Cukry 40.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 22.2 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

Dietetyk: Angelika Szulc

IZER-MED Dieta łatwostrawna w dniach 21-30.10.2026

PON 26.10	WT 27.10	ŚR 28.10	CZW 29.10	PIAT 30.10
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna na płatkach owsianych (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	Zupa mleczna na kaszc e kukurydzianej (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	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 300ml Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 60g Pomidor bez skórki 50g Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Kasza manna na mleku (1,7) 300mL Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Masło roślinne (7)10g Pieczona cukinia 50g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (7) 300ml Ser żółty (7) 30g Duszona dynia 50g Masło roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200m;
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 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 100g	**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 **Gotowany kalafior** *(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 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) Kasza jęczmienna 150g Brokuł gotowany na parze *(skropiony olejem)* 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa krupnik jaglany** *(marchew, seler, pietruszka, por, kasza jaglana, koperek)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Pierogi ruskie** *(ziemniaki, ser, cebula)* (1,3) 200g Duszona cebulka na wodzie *(skropiona olejem)* 20g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Sałatka jarzynowa z gotowanych warzyw *(ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony)* **z majonezem** (3,9,10) 30g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Twarożek z ziołami** (*pietruszka, koperek)* (7) 100g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Sałatka brokułowa z tuńczykiem i ryżem** *(brokuł, tuńczyk odsączony, majonez, jogurt naturalny)* (3,4,7,10) 100g 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	Ser topiony (1,7) 15g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pieczona marchew 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Pasta marchewkowo-pietruszkowa z twarogiem** *(marchew, pietruszka, ser twarogowy półtłusty, masło, jogurt)* (7) 60g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Roszponka10g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1639.0 kcal | B 76.0 g | T 51.2 g | W 228.9 g | SFA 17.3 g | Cukry 49.6 g | Sól 3.9 g | Błonnik 25.2 g	E: 1592.5 kcal | B 84.7 g | T 56.4 g | W 196.3 g | SFA 17.4 g | Cukry 31.8 g | Sól 4.6 g | Błonnik 21.8 g	E: 1721.9 kcal | B 78.9 g | T 61.0 g | W 227.4 g | SFA 18.6 g | Cukry 48.1 g | Sól 4.8 g | Błonnik 28.9 g	E: 1694.8 kcal | B 85.0 g | T 59.1 g | W 221.3 g | SFA 19.3 g | Cukry 42.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 22.6 g	E: 1806.5 kcal | B 63.1 g | T 71.3 g | W 238.4 g | SFA 26.1 g | Cukry 32.0 g | Sól 3.5 g | Błonnik 19.6 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

Dietetyk: Angelika Szulc