IZER-MED Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Twaróg półtłusty (7) 30g Masło roślinne (7)10g Pomidor 50g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 30g Masło roślinne (7)10g Ogórek kiszony 50g 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 Masło 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 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 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 Banan 1 szt.	**Zupa brokułowa** *(marchew, seler, pietruszka, por, brokuł)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Bigos** *(kapusta kiszona, cebula, kiełbasa, łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy)* (1,10) 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 **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 **Karczek duszony w sosie pieczeniowym z kaszą jęczmienną** (1) Fasolka szparagowa gotowana 60g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Jabłko 1 szt.	**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 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1563.5 kcal | B 68.0 g | T 50.8 g | W 221.8 g | SFA 16.2 g | Cukry 57.5 g | Sól 4.9 g | Błonnik 27.9 g	E: 1641.7 kcal | B 81.8 g | T 70.6 g | W 183.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 27.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 28.0 g	E: 1780.0 kcal | B 72.2 g | T 68.9 g | W 232.2 g | SFA 18.2 g | Cukry 31.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 28.8 g	E: 1743.0 kcal | B 76.6 g | T 64.1 g | W 230.7 g | SFA 21.4 g | Cukry 49.6 g | Sól 3.6 g | Błonnik 31.5 g	E: 1752.0 kcal | B 67.3 g | T 84.7 g | W 191.0 g | SFA 24.7 g | Cukry 40.5 g | Sól 5.4 g | Błonnik 24.3 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 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 górskich (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 płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Ogórek kiszony 50g Masło 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 Masło 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 z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 30g Masło roślinne (7)10g Ogórek kiszony 50g 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 Masło 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)	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 Banan 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) 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) Kasza jęczmienna 150g **Surówka szwedzka** (ogórki kiszone, marchew, cebula) 100g **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 oleju 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, kukurydza, groszek)* **z majonezem** (3,9,10) 30g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	**Twarożek z ziołami** (*pietruszka, koperek)* (7) 100g Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 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 Papryka czerwona 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: 1695.7 kcal | B 76.6 g | T 51.5 g | W 246.6 g | SFA 17.5 g | Cukry 62.1 g | Sól 4.2 g | Błonnik 34.3 g	E: 1669.8 kcal | B 83.3 g | T 67.3 g | W 196.7 g | SFA 18.4 g | Cukry 35.7 g | Sól 4.7 g | Błonnik 28.4 g	E: 1720.2 kcal | B 77.1 g | T 65.2 g | W 220.9 g | SFA 19.0 g | Cukry 48.9 g | Sól 4.4 g | Błonnik 31.8 g	E: 1675.8 kcal | B 77.0 g | T 60.3 g | W 222.8 g | SFA 19.0 g | Cukry 43.6 g | Sól 8.3 g | Błonnik 27.1 g	E: 1758.5 kcal | B 61.6 g | T 72.4 g | W 227.7 g | SFA 26.3 g | Cukry 32.6 g | Sól 3.6 g | Błonnik 24.4 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