IZER-MED Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w dniach 31.10-09.11.2026

SOB 31.01	NIED 01.11	PON 02.11	WT 03.11	ŚR 04.11
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml **Twarożek z ziołami** *(natka pietruszki, koperek)* (7) 100g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka **(**1,6,7,9,10) 10 0g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Keczup (10) Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g 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 Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g 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 graham (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 60g Pomidor 50g Dżem jagodowy niskosłodzony 10g Masło roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g 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**
Żurek *(marchew, seler, pietruszka, por, zakwas żytni)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml **Flet z mintaja 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 Jabłko 1 sztuka	**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) 15*0g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa z soczewicy i pomidorów** *(marchew, seler, pietruszka, por, soczewica czerwona, pomidory)* (1,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g **Surówka z marchwi i jabłka** 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Banan 1 sztuka	**Zupa kalafiorowa** *(marchew, seler, pietruszka, por, kalafior)* (1,9) 300ml **Klopsik w sosie koperkowo-chrzanowym** (1,3,6,9) Kasza gryczana biała 200g Marchew z groszkiem (1,9) 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 **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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g 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 Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g Herbata 200ml	**Sałatka jarzynowa z gotowanych warzyw** *(ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, kukurydza, groszek)* **z majonezem** (3,9,10) 150g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g Herbata 200ml	**Pasta z pieczonej cukinii i ciecierzycy** *(cukinia, ciecierzyca, sok z cytryny, natka pietruszki, czosnek pieczony)* 60g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Sałata10g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g Herbata 200ml	**Pasta twarogowa z pieczoną dynią i kurkumą** *(ser twarogowy półtłusty, pieczona dynia, natka pietruszki)* (4,7) 100g 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) 100g Herbata 200ml
E: 1930.3 kcal | B 87.7 g | T 72.8 g | W 247.6 g | SFA 19.4 g | Cukry 56.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 35.3 g	E: 1830.2 kcal | B 86.5 g | T 75.4 g | W 215.7 g | SFA 24.4 g | Cukry 41.4 g | Sól 6.6 g | Błonnik 29.3 g	E: 1988.2 kcal | B 87.0 g | T 71.2 g | W 270.5 g | SFA 21.9 g | Cukry 67.5 g | Sól 6.7 g | Błonnik 41.8 g	E: 1971.8 kcal | B 90.1 g | T 69.8 g | W 263.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 37.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 36.9 g	E: 1916.9 kcal | B 90.6 g | T 69.4 g | W 248.1 g | SFA 19.4 g | Cukry 52.8 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.6 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 31.10-09.11.2026

CZW. 05.11	PIĄT 06.11	SOB 07.11	NIEDZ 08.11	PON 09.11
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
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 Masło roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g 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) 75g Herbata 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych górskich (1,7) 300ml **Twarożek z ziołami** *(natka pietruszki, koperek)* (7) 100g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 100g Pomidor 50g Masło roślinne (7)10g Keczup (10) Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g 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 graham (1,3,6,7,11) 75g 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**
Barszcz czerwony *(marchew, seler, pietruszka, por, buraki)* **z ziemniakami** (9) 300ml **Gulasz z wieprzowiny** (*cebula)* (1) 150g Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa zielona 150g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa krupnik** *(marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna)* **z ziemniakami** (1,9) 300ml Kotlet z mintaja w panierce z pieca (1,3,4) 100g 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 **Kurczak duszony w sosie azjatyckim z warzywami** *(Kiełki fasoli Mung, marchew, papryka, por, grzyby Mun, cebula biała, cebula czerwona)* (4) 180g Ryż paraboiled 200g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Gruszka 1 sztuka	**Zupa rosół** *(marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka)* **z makaronem** (1,3,9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 150g **Surówka** *(kapusta pekińska, marchew, kukurydza)* 60g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml	**Zupa szczawiowa** *(marchew, seler, pietruszka, por, szczaw)* **z ryżem** (1,9) 300ml **Sos boloński** *(marchew, seler, pietruszka, por, pomidory, mięso wieprzowe z łopatki)* (1,9)150g Makaron pszenny pełnoziarnisty (1) 200g **Kompot wieloowocowy** *(truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia)* 200ml Banan1 sztuka
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 60g Ser topiony (7) 30g Pomidor 100g Masło roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g Herbata 200ml	**Smalec z fasoli** *(fasola, jabłko, cebula)* (1,9) 60g Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ogórek kiszony 50g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni(1,3,6,7,11)100g Herbata 200ml	Pasta jajeczna z pieczona dynią i natką pietruszki (1,3,10) 100g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Sałata 10g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g 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) 100g Herbata 200ml	**Sałatka jarzynowa z gotowanych warzyw** *(ziemniak, marchew, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, kukurydza, groszek)* **z majonezem** (3,9,10) 150g Pomidor 50g Szynka z piersi kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Masło roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 100g Herbata 200ml
E: 1939.7 kcal | B 89.9 g | T 59.5 g | W 278.3 g | SFA 22.1 g | Cukry 49.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 40.3 g	E: 1985.5 kcal | B 79.9 g | T 68.5 g | W 278.5 g | SFA 19.2 g | Cukry 35.6 g | Sól 6.1 g | Błonnik 36.0 g	E: 2003.0 kcal | B 90.5 g | T 69.5 g | W 268.2 g | SFA 19.7 g | Cukry 45.7 g | Sól 4.3 g | Błonnik 34.2 g	E: 2011.6 kcal | B 87.9 g | T 95.0 g | W 215.7 g | SFA 27.8 g | Cukry 39.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 29.6 g	E: 1981.6 kcal | B 95.0 g | T 59.0 g | W 287.2 g | SFA 19.6 g | Cukry 59.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 39.5 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