

IZER-MED Dieta podstawowa w dniach 01-10.09.2026

01.09	02.09	03.09	04.09	05.09
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku (7) 300ml Wędlina (1,6,7,9,10) 30g Ogórek kiszony 20g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 300ml Wędlina (1,6,7,9,10) 30g Ogórek zielony 20g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Kasza manna na mleku (1,7) 300ml Ser gouda (7) 30g Tarta marchew 50g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Płatki ryżowe na mleku (7) 300ml Szynka wiejska (30g) Papryka czerwona 50g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z makaronem Na mleku (1,7) 300ml Szynka wiejska 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 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)	Brzoskwinia	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa (marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler) z ziemniakami (9) 300ml Kotlet mielony wieprzowy pieczony (1,3) 100g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem duszona (1) 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa pieczarkowa (marchew, seler, pietruszka, por, pieczarki) z makaronem (1,9) 300ml Jajko w sosie koperkowo- chrzanowym (1,3,7,9) 100g Ziemniaki 150g Surówka (kapusta czerwona, marchew, kukurydza, koperek) (3,10) 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa brokułowa (marchew, seler, pietruszka, por, brokuł) z ziemniakami (1,9) 300ml Łazanki duszone (kapusta kiszona, cebula, kietbasa) (1,3,10) Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa krupnik (marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna) z ziemniakami (1,9) 300ml Śledź marynowany w śmietanie z cebulką (4,7) 100g Ziemniaki 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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasztet (1,3,6,7,9,10) 30g Wędlina (1,6,7,9,10) 30g Rukola 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Ser topiony (7) 15g Wędlina (1,6,7,9,10) 30g Pomidor 20g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta z czerwonej soczewicy (marchew, seler, pietruszka, por, pomidory, soczewica) (9) 80g Szpinak baby 20g Masto roślinne (7) 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Serek grani z ziołami (natka pietruszki, koperek) (7) 80g Cukinia 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta jajeczna z szczypiorkiem (3,10) 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1781.4 kcal b: 81.7 g t: 44.3 g w: 275.1 g sfa: 17.1 g cukry: 34.4 g sól: 6.2 g błonnik: 26.8 g	E: 1854.8 kcal b: 63.3 g t: 58.4 g w: 256.3 g sfa: 20.9 g cukry: 38.7 g sól: 5.6 g błonnik: 25.4 g	E: 1883.7 kcal b: 78.9 g t: 58.6 g w: 274.9 g sfa: 19.9 g cukry: 41.2 g sól: 5.1 g błonnik: 27,6 g	E: 1892.8 kcal b: 85.2 g t: 55.7 g w: 279.5 g sfa: 14.6 g cukry: 45.4 g sól: 4.8 g błonnik: 29.5 g	E: 1894.2 kcal b: 79.3 g t: 58.4 g w: 275.3 g sfa: 20.9 g cukry: 38.7 g sól: 5.6 g błonnik: 25.4 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. **Liczy 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

IZER-MED Dieta podstawowa w dniach 01-10.09.2026

06.09	07.09	08.09	09.09	10.09
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 35g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Kecup (10) Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 300ml Hummus (11) 30g Cukinia 50g Masto roślinne (7)10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 300ml Szynka wiejska 30g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Twarożek z warzywami (rzodkiewka, natka pietruszki, koperek) (7) 100g Marchew 50g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml Kakao na mleku (7) 200ml	Kasza manna na mleku (1,7) 300ml Szynka wiejska 30g Roszponka 10g Pomidor 30g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 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)	Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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 ogórkowa (marchew, seler, pietruszka, por, ogórki kiszane) z ziemniakami (9) 300ml Potrawka drobiowa duszona (1,9) Ryż parboiled 150g Kalafior gotowany na parze 60g 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 czerwona, marchew, kukurydza, koperek) 60g 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 (4,7)100g Ziemniaki 150g Marchew z groszkiem duszona (1) 60g 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) Kluski śląskie 150g Fasolka szparagowa gotowana 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Paprykarz (marchew, seler, pietruszka, por, pomidor, szproty) (4, 7,9) 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 wiejska 30g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Paszтет (1,6,7,9,10) 30g Marchew 30g Rukola 10g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Szynka wiejska 30g Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 30g Cukinia 20g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Serek wiejski z pomidorem i koperkiem (3,10) 200g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E: 1610.4 kcal b: 65.1 g t: 60.5 g w: 213.5 g sfa: 20,1 g cukry: 42.5 g sól: 4,9 g błonnik: 24.3 g	E: 1755.8 kcal b: 70.7 g t: 55.6 g w: 254.3 g sfa: 15.7 g cukry: 33.5 g sól: 5.1 g błonnik: 26.5 g	E: 1665.3 kcal b: 71.8 g t: 47.5 g w: 252.3 g sfa: 16.2 g cukry: 46.0 g sól: 4.7 g błonnik: 30,8 g	E: 1716.9 kcal b: 74.5 g t: 62.0 g w: 228.7 g sfa: 20.1 g cukry: 42.9 g sól: 4.6 g błonnik: 26.8 g	E: 1918.9 kcal b: 77.8 g t: 55.6 g w: 286.6 g sfa: 18.6 g cukry: 69.7 g sól: 7.5 g błonnik: 20.9g

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