

IZER-MED Dieta podstawowa w dniach 11-20.09.2026

11.09	12.09	13.09	14.09	15.09
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku (7) 300ml Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masto 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 Pomidor 20g Szpinak baby 20g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Parówki z kurczaka (1,6,7,9,10) 35g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Ketchup (10) Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa mleczna na płatkach owsianych (1,7) 300ml Pasta z pieczonych buraków i fasoli (burak, fasola biała, chrzan, natka pietruszki) (7) 100g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na kaszce kukurydzianej (7) 300ml Ser twarogowy półtłusty 30g Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 30g Roszponka 20g 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)	Banan	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Gruszka	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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	Żurek (marchew, seler, pietruszka, por, zakwas żytni) z ziemniakami (1,9) 300ml Kaszanka z cebulą (10) 250g Ziemniaki 150g Surówka z kiszonek kapusty (kapusta kiszona, marchew, cebula) 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa rosół (marchew, seler, pietruszka, udko z kurczaka) z makaronem (1,3,9) 300ml Udło 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) 100g Makaron pszenny (1) 150g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	Zupa jarzynowa (marchew, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka, por, seler) z ziemniakami (1,9) 300ml Kotlet mielony wieprzowy pieczony (1,3) 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 z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Ser topiony (7) 15g Buraki pieczone 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta jajeczna z pieczoną dynią i natką pietruszki (3,7,1) 120g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Paprykarz (marchew, seler, pietruszka, por, pomidor, szprot) (4, 7,9) 80g 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 Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Ogórek kiszony 50g Szpinak baby 10g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E 1799.6 kcal B 60.2 g T 70.3 g W 241.3 g SFA 25.9 g Cukry 29.1 g Sól 3.7 g Błonnik 18.9 g	E 2015.7 kcal B 64.3 g T 88.1 g W 255.3 g SFA 28.0 g Cukry 83.3 g Sól 6.1 g Błonnik 31.8 g	E 1759.6 kcal B 84.1 g T 71.7 g W 204.2 g SFA 21.5 g Cukry 35.6 g Sól 4.5 g Błonnik 20.9 g	E 1463.9 kcal B 60.4 g T 50.2 g W 203.9 g SFA 14.3 g Cukry 37.4 g Sól 3.2 g Błonnik 24.7 g	E 1622.8 kcal B 74.9 g T 54.4 g W 219.0 g SFA 18.1 g Cukry 39.9 g Sól 6.4 g Błonnik 23.7 g

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. 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

IZER-MED Dieta podstawowa w dniach 11-20.09.2026

16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 300ml Szynka z piersi z kurczaka (1,6,7,9,10) 30g Cukinia pieczona z ziołami 60g Masto roślinne (7)10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Kasza manna na mleku (1,7) 300ml Pasta z pieczonej dyni (dynia, koncentrat pomidorowy, czosnek, sok z cytryny, natka pietruszki) 100g Ser twarogowy półtłusty (7) 30g Masto roślinne (7)10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku (7) 300ml Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masto 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 Hummus klasyczny z ciecierzycy (11) 30g Rozsponka 20g Masto roślinne (7) 10g Marmolada 10g Chleb graham (1,3,6,7,11) 50g Herbata 200ml	Zupa mleczna na kaszce kukurydzianej (7) 300ml Szynka wiejska (1,6,7,9,10) 30g Papryka czerwona 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
Jabłko pieczone	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Jabłko	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu (7)	Banan
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	Zupa brokułowa (marchew, seler, pietruszka, por, brokuł) z ziemniakami (1,9) 300ml Bigos (kapusta kiszona, cebula, kiełbasa, topatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy) (1,10) 250g Ziemniaki 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) 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) 300ml Fasolka szparagowa gotowana 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, rabarbar, śliwka, jabłko, porzeczka, wiśnia) 200ml	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 Ser topiony (1,7) 15g Pomidor 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Twarożek z ziołami (natka pietruszki, koperek) (7) 100g Pomidor 50g Masto 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 Rozsponka 10g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasztet pieczony (1,6,7,9,10) 60g Ogórek kiszony 50g Masto roślinne (7)10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml	Pasta twarogowo-rybna (ser twarogowy półtłusty, odsączone szproty, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) (4,7) 80g Pomidor 50g Masto roślinne (7) 10g Chleb pszenno-żytni (1,3,6,7,11) 75g Herbata 200ml
E 1451.4 kcal B 47.9 g T 46.5 g W 221.4 g SFA 16.3 g Cukry 57.5 g Sól 4.2 g Błonnik 25.0 g	E 1495.2 kcal B 76.2 g T 56.4 g W 180.5 g SFA 17.7 g Cukry 36.5 g Sól 3.9 g Błonnik 20.9 g	E 1773.4 kcal B 65.2 g T 56.9 g W 265.0 g SFA 15.5 g Cukry 39.6 g Sól 3.6 g Błonnik 32.2 g	E 1700.2 kcal B 77.0 g T 64.8 g W 213.1 g SFA 21.6 g Cukry 26.4 g Sól 3.9 g Błonnik 21.3 g	E 1816.3 kcal B 88.9 g T 56.6 g W 247.3 g SFA 19.5 g Cukry 59.5 g Sól 4.6 g Błonnik 23.9 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