

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-21 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Ser biały 80 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 225,9 Sód [mg] 2 660,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g Pomidor 100 g Sałata 10 g masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 180 g (JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 235,9 Sód [mg] 2 927,2
2025-12-22 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Filet kruchy 40 g (MIĘ) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Cukier 5 g Owoc 1 szt		Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Bukiet warzyw 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 80 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ)		Margaryna roślinna 15 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Cukier 5 g Sałata 10 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 461,8 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 258,6 Sód [mg] 1 628,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka wójtka 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIE)	Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (BIA) Margaryna roślinna 15 g Szynka chłopska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 594,4 Sód [mg] 2 356,5
2025-12-23 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Paszet drobiowy 50 g Filet kruchy 30 g (MIE) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA , SEL) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 180 g Ryż gotowany 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g		Schab gotowany 40 g (MIE) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 326,6 Sód [mg] 1 665,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-23 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasztet domowy 70 g (MIE) Papryka 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka z marchewki 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 70 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 400,7 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 706,5 Sód [mg] 3 317,5
2025-12-24 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pomidor 100 g Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 120 g		Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Kompot wigilijny 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka śledziowa 70 g kapusta wigilijna 100 g Pierogi wigilijne 3 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 290,4 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 13 Cholesterol [mg] 209,6 Sód [mg] 5 110,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-24 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Pasztet z soczewicy z pomidorami 60 g Kefir 150 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU) Pierogi wigilijne 3 szt Kompot wigilijny 300 ml Sałatka śledziowa 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,7 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 13,9 Cholesterol [mg] 236,9 Sód [mg] 5 504,2
2025-12-25 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Cukier 5 g		ciasto świąteczne 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorem i ciecierzycą 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) ćwikła 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 172,1 Sód [mg] 1 416,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-25 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka włoska 30 g (MIĘ) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 400 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	ciasto świąteczne 50 g (GLU) Makaron razowy gotowany 180 g Gulasz warzynny z cukinią, pomidorem i ciecierzycą 160 g (GLU) ćwikła 180 g	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 921,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 166,6 Sód [mg] 1 638,8
2025-12-26 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Owoc 1 szt Sos pomidorowy 100 g (SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałatka z pieczoną dynią 100 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 264,1 Sód [mg] 2 463,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-26 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Hummus 90 g kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Gołąbki 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Owoc 1 szt Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z pieczoną dynią 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 276,7 Sód [mg] 2 529,6
2025-12-27 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Dżem 25 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kasza jaglana gotowana 100 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Kalańior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z marchewki 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 163,1 Sód [mg] 1 384,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-27 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kefir 150 ml (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kasza jaglana gotowana 100 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 178,6 Sód [mg] 1 781,9
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Schab w ziołach 30 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Gulaszdrobiowy 160 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pomidor 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 156,4 Sód [mg] 1 343,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-28 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, GOR)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Gulasz drobiowy 160 g (MIĘ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g Pasta z soczewicy 60 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 11 Cholesterol [mg] 632,2 Sód [mg] 4 014,7
2025-12-29 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Ogórki kiszone 90 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ogórki kiszone 180 g Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 948,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 265,8 Sód [mg] 1 597,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 90 g Ogórki kiszone 90 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos warzyny 50 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 284,4 Sód [mg] 2 055,5
2025-12-30 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 528,4 Sód [mg] 1 803

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-30 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 80 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Maślanka 150 ml Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Kompot owocowy 300 ml Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórki kiszane 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 26 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 247,4 Sód [mg] 1 975,3