

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-10 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta wielowarzywna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka z groszkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka wójta 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 819,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczeń z soczewicy cukinii 80 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Serek homogenizowany 200 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Szynka wójta 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 2 422,2
	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Ser biały 80 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 2 301,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Kefir 150 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) 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] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sód [mg] 2 910,5
2026-01-12 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 100 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU) Sos pieczeniowy 80 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 2 001,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml Parówki 2 szt Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,2 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sód [mg] 2 555,6
2026-01-13 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Paszet drobiowy 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) surówka z buraków z jabłkiem 180 g Ryż gotowany 170 g filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ)		Schab gotowany 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 100 g Pieczyno 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] 2 193,4 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 653,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-13 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Paszтет drobiowy 50 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA , SEL) surówka z buraków z jabłkiem 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sód [mg] 3 279
2026-01-14 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 Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Szyńka staropolska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Klops 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Szyńka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 312,6 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 31 Sód [mg] 1 401

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-14 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 kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Klops 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 360,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 25 Sód [mg] 1 693,7
2026-01-15 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) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka włoska 30 g (MIĘ) Parówki 2 szt ketchup 20 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		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] [kcal] 2 104,4 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 1 823,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-15 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka włoska 30 g (MIĘ) Parówki 2 szt Sałata 10 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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] 2 169,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 023,2
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) 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] 2 190,6 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 2 471,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-16 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (BIA) Humus 90 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 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 Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z pieczoną dynią 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 3 391,5
2026-01-17 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 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) 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] 2 053,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 464,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-17 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 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) 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] 2 313,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 1 862,1
2026-01-18 niedziela	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 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Schab w ziołach 30 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		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] 2 474,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 1 568,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-18 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 100 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 Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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] 2 473,4 Białko ogółem [g] 150,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 4 238,9
2026-01-19 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Sałata 10 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 Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		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] 2 115,5 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 1 684,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-10 do dnia 2026-01-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórki kiszone 90 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Paszтет domowy 50 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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, R YB) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,2 Białko ogółem [g] 158,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 2 050,2