

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-20 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i>) Szynka chłopska 40 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Twarożek 90 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Sos jogurtowy 50 g (<i>MLE</i>) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pomidor 100 g wędlina kaliska 50 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Szynka drobiowa 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 1 842,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (<i>ZYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 80 g Szynka chłopska 40 g Maślanka 150 ml (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Serek topiony 30 g (<i>MLE</i>)	Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy 300 ml Łopatka duszona w sosie własnym 110 g Brokuł gotowany 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (<i>ZYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</i>) Ogórki kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 974,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 21,8 Sód [mg] 1 918,7
2026-01-21 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>MLE, GLU</i>) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Cukier 5 g Wędzonka krotoszyńska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Warzywa pieczone 100 g Polędwica sopocka 40 g szynka wiejska 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 143,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 2 728,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Papryka 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Wędzonka krotoszyńska 30 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Fasolka szparagowa 120 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) szynka wiejska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,4 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sód [mg] 2 816,2
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka w siatce 20 g Szynka drobiowa 40 g Cukier 5 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Potrawka z kurczakiem 180 g (SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 1 798
2026-01-22 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka w siatce 20 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 120 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Potrawka z kurczakiem 180 g (SEL) Ryż gotowany 170 g	Serek homogenizowany 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,4 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 2 270,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-23 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 70 g (MLE) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g Cukier 5 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (MLE, GLU, SEL)		Szynka drobiowa 40 g Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 2 073,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 70 g (MLE) Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z pomidora 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (MLE, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 3 108,7
	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g		Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 140 g (GLU) Fasolka szparagowa 180 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		ketchup 20 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Kiełbasa gotowana 100 g Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 980,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sód [mg] 1 287,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-24 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 140 g (GLU) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g (GLU)	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Kiełbasa gotowana 100 g ketchup 20 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sód [mg] 2 032,4
2026-01-25 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Schab pieczony 40 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (MLE) Cukier 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g		Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 1 563,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-25 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>ZYT</i>) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g Pasta z twarogu i szynki 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) Szynka w siatce 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)	Szynka chłopska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (<i>ZYT</i>) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ciecierzycy 70 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 101,7 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 870,2
2026-01-26 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>)		Zupa selerowa 350 ml Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Bukiet warzyw 180 g		Twarożek 90 g (<i>MLE</i>) Szynka rzeż 40 g Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 653,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 35 Sód [mg] 1 286
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 100 g (<i>ZYT</i>) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>)	Zupa selerowa 350 ml Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Surówka colesław 180 g (<i>JAJ</i>)	Kefir 150 ml (<i>MLE</i>)	Twarożek 90 g (<i>MLE</i>) Szynka rzeż 40 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 120 g (<i>ZYT</i>) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 768,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sód [mg] 1 602

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-27 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta wielowarzywna 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 180 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) kiełbasa szynkowa 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 2 260,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (MLE) Szyńka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Humus 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki z chrzanem 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 3 401,7
2026-01-28 środa	IMW dieta łatwostrawna		Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szyńka włoska 40 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		szynka wiejska 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 1 753,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-28 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynekowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Mandarynka 50 g	szynka wiejska 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 2 344,6
2026-01-29 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Pomidor 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Cukier 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) roladka schabowa 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Filet kruchy 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 972,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 495,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-29 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Salata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka wójtka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) roladka schabowa 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 947,4