

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-14 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g		Pasta wielowarzyw na 90 g Herbata 300 ml Pomidor 80 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Pasta warzywna 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 4,6 WW [Por] 34,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g Pomidor 80 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g	Budyń 200 ml (BIA)	Pasta z tuńczyka,jajk a z natką 90 g (JAJ) Herbata 300 ml Papryka 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,7 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 9,6 WW [Por] 29,7
2025-03-15 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA , GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 3,7 WW [Por] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-15 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Szynkowa 30 g Masło extra 82% 5 g (BIA)	Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) kiełbasa krakowska 40 g Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,6 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 6 WW [Por] 31,7
2025-03-16 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA)		Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Polędwica sopocka 40 g Szynka drobiowa 40 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 147,8 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 5,6 WW [Por] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-16 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 200 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 30 g (BIA) Papryka 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Budyń 200 ml (BIA)	Szynka drobiowa 40 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,8 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,2 WW [Por] 32,8
2025-03-17 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)		Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 180 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml Buraczki 200 g (GLU)		Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeź 40 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,6 Białko ogółem [g] 163,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 5,6 WW [Por] 32

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-17 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g Szynka staropolska 40 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Szynka włoska 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 180 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml	Mus owocowy 150 g Jabłko 1 szt	Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeż 40 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 629,6 Białko ogółem [g] 155,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 123,2 Sól [g] 5,9 WW [Por] 34,1
2025-03-18 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Pasta z marchewki 90 g		Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Twaróg z koperkiem 90 g (BIA)		Szynka drobiowa 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,5 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 6,2 WW [Por] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-18 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml Polędwica sopocka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Hummus 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pasta z makreli i twarogu z natką 90 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ZYT) Ogórek świeży 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 6 WW [Por] 32,4
2025-03-19 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g Mixsałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka włoska 40 g (MIE)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Szpinak duszony 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka rzeź 40 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 8,4 WW [Por] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-19 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Kefir 150 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ , SEL) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Szynka rzeź 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,4 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 7,4 WW [Por] 31,9
2025-03-20 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Pomidor 100 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA)		Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g Sos pieczeniowy 50 g		Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 171,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 4,6 WW [Por] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-20 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Salata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Ogórek 100 g Jogurt 1 szt (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójt a 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego grozku 90 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 6,2 WW [Por] 29,8
2025-03-21 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA) Twarożek wiejski 100 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Polędwica sopocka 40 g Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser biały 50 g (BIA) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,4 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 5,3 WW [Por] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-21 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Salatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 40 g (BIA) Kefir 150 ml	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus z sezamem 50 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Polędwica sopocka 40 g Herbata 300 ml Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser biały 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 7,7 WW [Por] 31,8
2025-03-22 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (BIA , SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU , MIĘ) Cwikła 120 g Szpinak duszony 200 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkie m 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Szynka rzeż 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 5,3 WW [Por] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-22 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Paszтет drobiowy 100 g Maślanka 200 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ćwikła 120 g Ryż brązowy 180 g	Jogurt 100 ml (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Ogórek 100 g Szynka rzeź 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,8 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,1
2025-03-23 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g ser twarogowy z czarnuszką 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 120 g Dynia gotowana 200 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka wiejska 40 g Pasta z kalafiora 900 g szynka wiejska 40 g Ogórek kiszony 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 10 794,2 Białko ogółem [g] 818,6 Tłuszcz [g] 126,9 Węglowodany ogółem [g] 2 000,2 Błonnik pokarmowy [g] 844,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 896,5 Sól [g] 32,2 WW [Por] 201,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-03-23 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g ser twarogowy z czarnuszką 90 g (BIA)	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) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Owoc 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) szynka wiejska 40 g Ogórki kiszane 90 g Pasta z ciecierzycy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,9 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,9 WW [Por] 27,5