

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Szynka wójta 40 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Filet kruchy 40 g (<i>MIĘ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>) Makaron gotowany 180 g Sos boloński 180 g (<i>GLU, MIĘ</i>) Marchewka gotowana 200 g (<i>BIA, GLU</i>)		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g (<i>MIĘ</i>) Paprykarz rybny 90 g (<i>RYB</i>) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 153,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 6,2 WW [Por] 26,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (<i>ZYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) Szynka wójta 40 g (<i>MIĘ</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (<i>ZYT</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) twaróg (ser biały) 50 g (<i>BIA</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>) Sos boloński 180 g (<i>GLU, MIĘ</i>) Surówka wielowarzywna 200 g Makaron razowy gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 120 g (<i>ZYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Paprykarz rybny 90 g (<i>RYB</i>) Szynka chłopska 40 g (<i>MIĘ</i>) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,5 Białko ogółem [g] 163,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6,9 WW [Por] 26,4
2025-03-25 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pomidor b/s 100 g Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Herbata 300 ml Szynka firmowa 40 g (<i>MIĘ</i>) Filet kruchy 40 g (<i>MIĘ</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z ziemniakami 350 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (<i>GLU, MIĘ</i>) Sos pomidorowy 50 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (<i>GLU</i>)		Schab gotowany 40 g (<i>MIĘ</i>) Warzywa pieczone 120 g Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) twaróg (ser biały) 90 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-25 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Rzodkiewka 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 (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka colesław 200 g (JAJ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Szab gotowany 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 95,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 33,3
2025-03-26 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 bs 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Cukinia gotowana 120 g		Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,9 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 234 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 4,8 WW [Por] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-26 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Maślanka 150 ml 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 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Sos pieczarkowy 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Papryka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,3 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 6 WW [Por] 27,8
2025-03-27 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia gotowana 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pasta warzywna 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,7 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sól [g] 3,9 WW [Por] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-27 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 1 szt (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ)	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 4,6 WW [Por] 29,3
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (BIA) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Warzywa gotowane na parze 100 g Pierś zindyka 40 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,3 Białko ogółem [g] 162,3 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 4,2 WW [Por] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-28 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml (BIA) Humus 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 599 Białko ogółem [g] 158,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Błonnik pokarmowy [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 7,2 WW [Por] 39,2
2025-03-29 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g (MIE) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Kalafior gotowany 200 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIE) Sałata 10 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 5 WW [Por] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-29 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Maślanka 200 ml twaróg (ser biały) 90 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 Ziemniaki gotowane 180 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotletmielony got.na parze 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Banan 75 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Papryka 100 g Pasta wielowarzynna 90 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 5,3 WW [Por] 30,4
2025-03-30 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Udko duszone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 4,7 WW [Por] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-30 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Jogurt 1 szt (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Udko duszone 150 g	Serek wiejski 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Pasta z soczewicy 90 g Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 154,9 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 7,5 WW [Por] 27,5
2025-03-31 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor b/s 100 g Szynka wójta 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 798,4 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 203,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 3,9 WW [Por] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-31 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Humus 50 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wójta 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 3,6 WW [Por] 25,6
2025-04-01 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 600 g (BIA, GLU, JA J) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Mus z jabłek prażonych 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 922 Białko ogółem [g] 160,7 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 125,2 Sól [g] 6,3 WW [Por] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-04-01 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z buraka i fety 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Maślanka 200 ml Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,6 WW [Por] 28,8
2025-04-02 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Parówki 2 szt ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor b/s 100 g Twarożek 90 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 LUBLIN IMW

2025-04-02 środa		IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
			Pieczywo razowe 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Sałata 10 g Wędzonka krótoszyńska 40 g (<i>MIĘ</i>) Jogurt 1 szt (<i>BIA</i>) Papryka 100 g Parówki 2 szt ketchup 20 g	Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Polędwica sopocka 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (<i>BIA, JAJ</i>) Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 200 g (<i>JAJ</i>)	Maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) Kiełbasa kanapkowa 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 156,9 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,7 WW [Por] 28,6