

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-12 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g (<i>MIE</i>) twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (<i>MIE</i>) Sos jasny 80 g (<i>BIA, GLU</i>) Kalafior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (<i>MIE</i>) Sałata 10 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 988 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 3,3 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 235,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Maślanka 150 ml twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Szynka włoska 40 g (<i>MIE</i>)	Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) Szynka wójta 30 g (<i>MIE</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (<i>MIE</i>) Sos jasny 80 g (<i>BIA, GLU</i>) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (<i>MIE</i>) Ogórki kiszzone 100 g Pasta z fasoli 60 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,4 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 3,8 WW [Por] 30,7 Cholesterol [mg] 252,3
2025-07-13 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g (<i>MIE</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 110 g (<i>MIE, GOR</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (<i>MIE</i>) twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Pomidor bs 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 212,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 4,5 WW [Por] 21,3 Cholesterol [mg] 666,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-13 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 180 g (BIA) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 161,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 7,6 WW [Por] 24,4 Cholesterol [mg] 710,9
2025-07-14 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)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 60 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 259,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 4,8 WW [Por] 26 Cholesterol [mg] 308,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g Maślanka 150 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) Humus 50 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Surówka z pora 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 60 g (BIA)	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIE) Pasta z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sól [g] 4,7 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 325,4
2025-07-15 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 (MIE) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 80 g (BIA) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,4 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 598,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-15 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 80 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójt 30 g (MIĘ) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego grozku 350 g (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 180 g Makaron razowy gotowany 200 g twaróg chudy z jogurtem 140 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml wędlna kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 100 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostyoh [g] 57,5 Sól [g] 6,6 WW [Por] 23 Cholesterol [mg] 241,9
2025-07-16 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Pomidor 100 g Parówki 1 szt Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIĘ) ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Udło gotowane 150 g Buraczki 180 g (GLU) Ryż gotowany 180 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Warzywa gotowane na parze 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,7 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostyoh [g] 70,4 Sól [g] 6 WW [Por] 34,8 Cholesterol [mg] 733,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-16 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt 150 ml (BIA) Ogórek 100 g Parówki 1 szt Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) ketchup 20 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczyno razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Udło gotowane 150 g Mizeria z jogurtem 180 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostyoh [g] 34,7 Sól [g] 6,9 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 740,9
2025-07-17 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 180 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostyoh [g] 66,6 Sól [g] 5,8 WW [Por] 29,1 Cholesterol [mg] 316,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-17 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ser żółty 40 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek wiejski 50 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 180 g (JAJ) Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)	Serek homogenizowany 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 540,1 Białko ogółem [g] 154,5 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 30 Cholesterol [mg] 291,5
2025-07-18 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paprykarz domowy 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,3 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 3,1 WW [Por] 31,5 Cholesterol [mg] 167,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-18 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Paprykarz domowy 100 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml Pomidor 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzyw na z ogórkiem i koperkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Sałata 10 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 5,5 WW [Por] 35,7 Cholesterol [mg] 178,2
2025-07-19 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Makaron gotowany 170 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 883,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sól [g] 4,7 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 242,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-19 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt 150 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 170 g	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 90 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 294,6
2025-07-20 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 860,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 6,2 WW [Por] 22,8 Cholesterol [mg] 292,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-20 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotochyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z seleru i jabłka 180 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,4 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostyh [g] 54,5 Sól [g] 5,8 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 270,1
2025-07-21 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)		Zupa selerowa 350 ml Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 70 g Kompot owocowy 300 ml Buraczki 180 g (GLU)		Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 641,1 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 202,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostyh [g] 50,2 Sól [g] 5,5 WW [Por] 20,6 Cholesterol [mg] 185,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL , ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ , SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Mus owocowy 150 g	Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,2 WW [Por] 32,2 Cholesterol [mg] 500,5