

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-12 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA , GLU) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 180 g Sos pieczeniowy 50 g		Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,8 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 3,9 WW [Por] 25,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Kefir 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójtka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa pejszanka 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 180 g Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 185,1 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 6,1 WW [Por] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-13 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Twarożek ziołowy 90 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 50 g Ser biały 90 g (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,4 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 4,8 WW [Por] 30,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (BIA) Maślanka 150 ml Sałatka z pomidora 100 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Ser biały 90 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,5 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 31,8
2025-06-14 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Szynka chłopska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 100 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 6,6 WW [Por] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-14 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jogurt 150 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Miżeria z jogurtem 180 g (BIA)	Serek wiejski 150 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,9 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 7,2 WW [Por] 28,6
2025-06-15 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Pasta z marchewki 8 100 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 4 470,3 Białko ogółem [g] 179,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 955,5 Błonnik pokarmowy [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 444,1 Sól [g] 20,8 WW [Por] 98,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-15 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Maślanka 150 ml Twarożek śmietankowy 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) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g	Kefir 150 ml (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 901 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,1 WW [Por] 24,9
2025-06-16 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Filet kruchy 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Paprykarz rybny 70 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 5,3 WW [Por] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzywna 180 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paprykarz rybny 70 g (RYB) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,8 WW [Por] 31,1
2025-06-17 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 50 g Filet kruchy 40 g (MIĘ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Buraczki 180 g (GLU)		Schab gotowany 40 g (MIĘ) Warzywa gotowane 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 4,6 WW [Por] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-17 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Pasztecik drobiowy 50 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) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka colesław 180 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Kompot owocowy 300 ml	Galaretka 200 g	Schab gotowany 40 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g 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] 2 203,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 6 WW [Por] 27,3
2025-06-18 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Cukinia gotowana 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,8 Białko ogółem [g] 145,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 2,4 WW [Por] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-18 środa	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 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Maślanka 150 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,8 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 4,9 WW [Por] 30,8
2025-06-19 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 bs 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Parówki 2 szt ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Dynia gotowana 180 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 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 4,3 WW [Por] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-19 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 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)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA , GLU) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka francuska 180 g (JAJ) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego grozku 60 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 5,3 WW [Por] 28,7
2025-06-20 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 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 selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 5,3 WW [Por] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-20 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 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 50 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Banan 1 szt	twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 6,4 WW [Por] 36,1
2025-06-21 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 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 Kiełbasa kanapkowa 40 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Warzywa gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 838 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 3,7 WW [Por] 23,2

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-21 sobota	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 Maślanka 150 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 40 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Hummus 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g Smalec z fasoli 70 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,5 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 4,7 WW [Por] 30,2