

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor 90 g Sałata 10 g Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>MIĘ</i>) Filet kruchy 30 g (<i>MIĘ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<i>SEL</i>) Bitka wieprzowa 100 g (<i>MIĘ</i>) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (<i>MIĘ</i>) twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 823,1 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 3,8 WW [Por] 21
	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 Ogórek świeży 90 g Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>MIĘ</i>) Humus 40 g	Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Szynka włoska 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<i>SEL</i>) Bitka wieprzowa 100 g (<i>MIĘ</i>) Surówka z pora „marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Serek homogenizowany 100 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (<i>MIĘ</i>) twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 159,5 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 3,8 WW [Por] 25,7
2025-06-03 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) Szynka chłopska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor 100 g Twarożek śmietankowy 50 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 80 g (<i>BIA</i>) Naleśniki z serem 300 g (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z wędzonką z twarogiem 50 g (<i>BIA, MIĘ</i>) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 5,8 WW [Por] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-03 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Maślanka 150 ml Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 50 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z wędzonką z twarogiem 50 g (BIA, MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 8,2 WW [Por] 29,8
2025-06-04 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Twaróg z koperkiem 50 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Pieczywo 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] 2 451,4 Białko ogółem [g] 154,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 5,9 WW [Por] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-04 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek 100 g Twaróg z koperkiem 50 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo 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] 2 283,5 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 26,5
2025-06-05 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser biały 50 g (BIA) Sałata 10 g Szynka w siatce 40 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 170 g Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 4,9 WW [Por] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-05 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Ser żółty 40 g (BIA) Sałata 10 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ)	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) Ryż brązowy 170 g Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)	Serek homogenizowany 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 5,4 WW [Por] 27,4
2025-06-06 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Dżem 25 g Sałata 10 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) pulpet z mintaja 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 50 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 5,1 WW [Por] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-06 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml Ogórek 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynekowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) pulpet z mintaja 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)	Kefir 150 ml (BIA)	szynka wiejska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 50 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 7,9 WW [Por] 34
2025-06-07 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml		Pasta warzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 926,1 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 3,9 WW [Por] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-07 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) twarożek z rzodkiewką 50 g (BIA) 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) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 60 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 5,3 WW [Por] 23,8
2025-06-08 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ)		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 5,1 WW [Por] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-08 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Mus owocowy 150 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 4,7 WW [Por] 29,8
2025-06-09 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)		Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 300 ml Buraczki 180 g (GLU)		twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 161,1 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5 WW [Por] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka staropolska 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) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA , SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzyw ny 200 ml	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,5 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,4 WW [Por] 26,2
	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Połudwica sopocka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pasta z marchewki 50 g		Sos pomidorowy 80 g (SEL) Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Bukiet warzyw 180 g		kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 50 g (BIA , RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 6,8 WW [Por] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-10 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Hummus 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 ml	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 50 g (BIA, RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 6,8 WW [Por] 32,2
2025-06-11 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Makaron gotowany 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA)		Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 60 g (BIA) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 3,7 WW [Por] 26,7

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-11 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml (BIA) Paszтет domowy 80 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 186,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 28,4 Sól [g] 4,2 WW [Por] 18,7