

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-23 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, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 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 rybno jajeczna 70 g (JAJ, RYB) Ser biały 90 g (BIA) Szynka wójta 40 g (MIE) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 164,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 6,8 WW [Por] 28,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Twarożek ziołowy 90 g (BIA) Maślanka 100 ml Sałatka z pomidora 100 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta rybno jajeczna 70 g (JAJ, RYB)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,8 Białko ogółem [g] 158 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 10 WW [Por] 30,4
2025-05-24 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 (MIE) Szynka chłopska 40 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 170 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Ser twarogowy z czubrycą 50 g (BIA) Pomidor 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-24 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 naturalny 100 g (BIA) 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 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 170 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) Ser twarogowy z czubrycą 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 7,1 WW [Por] 25,2
2025-05-25 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 manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) 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 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 4 514,8 Białko ogółem [g] 181,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 964,6 Błonnik pokarmowy [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 444 Sól [g] 20,8 WW [Por] 99,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-25 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 Kefir 150 ml (BIA) 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 pora, marchewki i jabłka 180 g	Kefir 150 ml (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Rzodkiewka 100 g Pasta z ciecierzycy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 987,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 5 WW [Por] 26,7
2025-05-26 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 bs 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 wieprzowe gotowane 100 g (GLU, 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 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,1 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 244,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-26 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Maślanka 100 ml Szynka wójt 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU , MIĘ) Surówka wielowarzyw na 180 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paprykarz rybny 90 g (RYB) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostyh [g] 75,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 31,8
2025-05-27 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor b/s 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grycikowa z ziemniakami 350 ml (GLU , SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Buraczki 180 g (GLU)		Schab gotowany 40 g (MIĘ) Warzywa gotowane 100 g Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 793,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostyh [g] 51,2 Sól [g] 4,3 WW [Por] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-27 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Rzodkiewka 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 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 180 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Schab 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] 2 070,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 6,4 WW [Por] 29,3
2025-05-28 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)		Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 976 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 2,4 WW [Por] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-28 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) 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 (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	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 4,3 WW [Por] 29,3
2025-05-29 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 350 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) Sos szpinakowy 50 g (BIA) 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 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,8 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 4,4 WW [Por] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-29 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml 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 350 ml (BIA, SEL) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka francuska 180 g (JAJ) roladka schabowa 100 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] 2 253 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 4,7 WW [Por] 27,5
2025-05-30 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 jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku 180 g		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 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,1 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,2 WW [Por] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-05-30 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (BIA) Humus 50 g 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 jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Polędwica sopočka 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] 2 459,2 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 6,7 WW [Por] 35,4
2025-05-31 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 Szynka włoska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Łazanki z mięsem 350 g (MIĘ) Kalafior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 932,5 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,2 WW [Por] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-31 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Kefir 150 ml (BIA) 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 Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) łazanki z mięsem 350 g (MIĘ) Jabłko 1 szt	Banan 75 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 5,1 WW [Por] 25,8
2025-06-01 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 3,5 WW [Por] 26,2

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-01 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 Maślanka 100 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g	Kisiel owocowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka z kuskusem i papryką konserwową 100 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 4,8 WW [Por] 29,6