

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-21 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Cukier 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g		Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 7,1 WW [Por] 30,5 Cholesterol [mg] 304,7
	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 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszane 100 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 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g 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 soczewicy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 186 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 6,8 WW [Por] 30,2 Cholesterol [mg] 292
2025-09-22 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka staropolska 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 Ryż gotowany 170 g Bukiet warzyw 180 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g		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] 2 017,2 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 5,4 WW [Por] 29,6 Cholesterol [mg] 196,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 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) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 5,6 WW [Por] 27,4 Cholesterol [mg] 512,5
2025-09-23 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta wielowarzywna 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 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) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 6,7 WW [Por] 29,3 Cholesterol [mg] 228

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-23 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Humus 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twaróg 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 wielowarzywny 200 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 7,1 WW [Por] 26 Cholesterol [mg] 262,3
2025-09-24 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 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 Kasza gryczana gotowana 170 g Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Sałata z oliwą 180 g		Pierś wędzona z indyka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 274 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 3,9 WW [Por] 27,6 Cholesterol [mg] 576,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-24 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Sałata z oliwą 180 g	arbuz 150 g	Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 4,4 WW [Por] 28,4 Cholesterol [mg] 474,2
2025-09-25 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) Cukier 5 g		Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami zmiksowana 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU)		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 Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,2 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 29,9 Cholesterol [mg] 231,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-25 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Salata 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 Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami zmiksowana 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (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] [kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6,8 WW [Por] 28,8 Cholesterol [mg] 254,2
2025-09-26 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Twarożek ziołowy 80 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) Cukier 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,8 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 5,7 WW [Por] 29 Cholesterol [mg] 167,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-26 piątek	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 z koperkiem 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 młodej kapusty z koprem i oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek małosolny 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 6,9 WW [Por] 28,4 Cholesterol [mg] 149,6
2025-09-27 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta wielowarzywna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Dynia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 6,7 WW [Por] 31,8 Cholesterol [mg] 234,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-27 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta wielowarzywna 80 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA)	Serek homogenizowany 200 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Szynka rzeż 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sól [g] 7,3 WW [Por] 28,4 Cholesterol [mg] 431,3
2025-09-28 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wieprz. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Pasta z marchewki 80 g Pomidor 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 5,8 WW [Por] 31 Cholesterol [mg] 225,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-28 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 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 pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 180 g	Banan 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 255,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,7 Cholesterol [mg] 230,3
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Filet kruchy 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Buraczki 180 g (GLU) Sos pieczeniowy 80 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,5 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,7 Cholesterol [mg] 189,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-29 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml Szynka wójta 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Szynka chłopska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 303,7 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 5,9 WW [Por] 30,8 Cholesterol [mg] 530,9
2025-09-30 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Paszтет domowy 50 g (MIE) Filet kruchy 30 g (MIE) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Buraczki 180 g (GLU) Ryż gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 180 g (MIE, SEL)		Schab gotowany 40 g (MIE) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 026,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 4,5 WW [Por] 30,3 Cholesterol [mg] 200,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-30 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 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 z marchewki z jabłkiem 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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 chudy 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,8 Białko ogółem [g] 169,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 8,1 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 569,8