

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-11 sobota	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) 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 Cukier 5 g		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 180 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 Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 254,4 Sód [mg] 1 342,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml 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) Szynekowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 180 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 170 g	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,2 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 632,8 Sód [mg] 2 349,4
2025-10-12 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg z natką pietruszki 60 g (BIA) 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 Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		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] 2 227 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 284,7 Sód [mg] 2 838

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-12 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) twarożek z natką pietruszki 60 g (BIA) Papryka 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 selera 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] 2 218,1 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Łącznie Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 282,1 Sód [mg] 2 372,4
2025-10-13 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)		Zupa selerowa 350 ml Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 100 g (BIA)		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] 1 743,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Łącznie Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 31 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 185,7 Sód [mg] 1 326,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-13 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 grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Ryż brązowy 170 g Sos jogurtowy 100 g (BIA) Jabłko 100 g 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] 1 959,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 518,1 Sód [mg] 1 751,4
2025-10-14 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 pieczeniowy 50 g Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 180 g		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, 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] 2 186,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 268,8 Sód [mg] 2 421,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-14 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 Hummus 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) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, 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] 2 050,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 262,3 Sód [mg] 2 409,3
2025-10-15 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 brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kalafior gotowany 180 g		szynka wiejska 40 g (MIĘ) 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] 1 978,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 496,2 Sód [mg] 1 670,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-15 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) Szynekowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z kiszonym ogórkiem 180 g	arbuz 150 g	szynka wiejska 40 g (MIĘ) 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] [kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Blonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 534,2 Sód [mg] 2 344,2
2025-10-16 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 Buraczki 180 g (GLU) 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] [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 231,8 Sód [mg] 1 600,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-16 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 wójtka 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 Papryka 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 Cholesterol [mg] 254,2 Sód [mg] 1 912,7
	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (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] 2 361,9 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 172,2 Sód [mg] 1 822,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-17 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 (ZYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (BIA) Maślanka 150 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 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 świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) 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 Cholesterol [mg] 149,6 Sód [mg] 1 981,7
2025-10-18 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z kalafiora 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) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 180 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka wójta 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 022,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 246,3 Sód [mg] 1 992,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-18 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z pora 180 g	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 wójta 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 459,2 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 577 Sód [mg] 2 401,4
2025-10-19 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Pasta z marchewki 80 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 028,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 217,5 Sód [mg] 2 276,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-19 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 180 g	Banan 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 222,5 Sód [mg] 2 276,4
2025-10-20 poniedziałek	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 wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU) Sos ziołowy 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] [kcal] 2 189,7 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 171,9 Sód [mg] 1 869,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-20 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 (MIĘ) 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 fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzywna 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 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 (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 291,6 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 530,9 Sód [mg] 2 291,9