

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-13 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 80 g (BIA) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z wędzonką z twarogiem 60 g (BIA, MIĘ) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 273 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,9 WW [Por] 27,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 90 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 ogórkiem kiszonym 200 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 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,9 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,3 WW [Por] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-14 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Twaróg z koperkiem 90 g (<i>BIA</i>) kiełbasa biała gotowana 100 g ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Bitka schabowa 100 g (<i>MIĘ</i>) Buraczki 180 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczeniowy 50 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Warzywa gotowane na parze 100 g Twarożek 90 g (<i>BIA</i>) szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,2 Białko ogółem [g] 149,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 5,7 WW [Por] 32,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Sałata 10 g Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Ogórek 100 g Twaróg z koperkiem 90 g (<i>BIA</i>) kiełbasa biała gotowana 100 g ketchup 20 g	Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Polędwica sopocka 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Bitka schabowa 100 g (<i>MIĘ</i>) Mizeria z jogurtem 180 g (<i>BIA</i>) Sos pieczeniowy 50 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>) szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,9 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 6,6 WW [Por] 30,4
2025-05-15 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 350 g (<i>BIA</i>) Szynka drobiowa 40 g (<i>MIĘ</i>) Sałata 10 g Szynka w siatce 40 g (<i>MIĘ</i>)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 170 g Gulasz wieprzowy 160 g (<i>GLU, MIĘ</i>) Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 155,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-15 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Maślanka 100 ml Szynka w siatce 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 4 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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 1 szt (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6,7 WW [Por] 26,1
2025-05-16 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 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 90 g (JAJ, RYB)	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,1 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,5 WW [Por] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-16 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pomidor 100 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Mus owocowy 150 g	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 5,7 WW [Por] 27,3
2025-05-17 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 120 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 180 g Makaron gotowany 170 g Buraczki 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś z kurczaka got. 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 871,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-17 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) twarożek z rzodkiewką 90 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) Szynkowa 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 180 g Makaron razowy gotowany 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 180 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g (MIE) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 702,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 180,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 5,6 WW [Por] 18,1
2025-05-18 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Schab pieczony 40 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE)		Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Polędwica sopocka 40 g (MIE) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 6,3 WW [Por] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-18 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 100 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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] 2 174,1 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 5,7 WW [Por] 28,9
2025-05-19 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)		Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 180 g (MIĘ) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 300 ml Buraczki 180 g (GLU)		Twarożek 90 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] 2 412 Białko ogółem [g] 162,9 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 5,6 WW [Por] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 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 z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 180 g (MIĘ) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 1 szt	Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,1 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 112,1 Sól [g] 5,9 WW [Por] 31,8
2025-05-20 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Połędwica sopocka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Pasta z marchewki 90 g		Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g		twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,7 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 5,4 WW [Por] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-20 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (BIA) Połędwica sopocka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Humus 90 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 50 g (SEL) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA)	Sok wielowarzyw ny 200 ml	Pasta z makreli i twarogu z natką 90 g 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] [kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32,2
2025-05-21 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU , SEL) Pierogi z mięsem 350 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Szpinak duszony 180 g		Pierś wędzona z indyka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 130,2 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 9,5 WW [Por] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-21 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 100 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Cebulka prażona 30 g Kompot 300 ml Pierogi z mięsem 350 g (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ , SEL) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Szynka rzeż 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,9 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 137,7 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 11,5 WW [Por] 38,3
2025-05-22 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 90 g (BIA)		Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 180 g Sos pieczeniowy 50 g		Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345 Białko ogółem [g] 169,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 4,6 WW [Por] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-22 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-05-22 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 100 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójtka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa pejzanka 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	Kefir 150 ml (BIA)	Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groшку 90 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,6 Białko ogółem [g] 147,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 6,3 WW [Por] 30,1