

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2025-12-31 środa	IMW dieta łatwostrawna	Składniki	Pieczyno pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU</i>) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Cukier 5 g Wędzonka krotoszyńska 30 g (<i>MIĘ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (<i>MIĘ</i>) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczyno pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Warzywa pieczone 100 g Polędwica sopocka 40 g (<i>MIĘ</i>) szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>) Cukier 5 g	
			Waga porcji [g]: 1 010		Waga porcji [g]: 1 040		Waga porcji [g]: 630	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 961,4 Białko ogółem [g] 44,9 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 107 Błonnik pokarmowy [g] 7,2		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 680,9 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,8		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 569,2 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 6,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Pieczyno razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) Papryka 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Wędzonka krotoszyńska 30 g (<i>MIĘ</i>)	Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Szynka drobiowa 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczyno razowe 50 g (<i>ŻYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (<i>MIĘ</i>) Fasolka szparagowa 120 g	Kefir 150 ml (<i>BIA</i>)	Pieczyno razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>)	
			Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 556	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 798,2 Białko ogółem [g] 41,4 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 11	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 179,7 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 5,3 Węglowodany ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 652,3 Białko ogółem [g] 50,8 Tłuszcz [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 679,4 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,1 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki		Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Indyk pieczony 150 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	
		Waga porcji [g]: 950		Waga porcji [g]: 1 090		Waga porcji [g]: 610	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 671 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 635,6 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Błonnik pokarmowy [g] 28
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 165	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 675	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek wiejski 50 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 120 g Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Indyk pieczony 100 g Ryż gotowany 170 g	Serek homogenizowany 200 g (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)	
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 165	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 675	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,4 Białko ogółem [g] 8,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 681,6 Białko ogółem [g] 41,2 Tłuszcz [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 107,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 244,2 Białko ogółem [g] 17,6 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 611,7 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 165	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 675	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-02 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)		Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	
				Waga porcji [g]: 1 120		Waga porcji [g]: 665	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 828,8 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 18		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,2 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	
			Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 585	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 193,5 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 729,1 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120 Białko ogółem [g] 1 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 4,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 624,1 Białko ogółem [g] 25,7 Tłuszcz [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 14,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-03 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Składniki Płatki jaglane 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 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	
		Waga porcji [g]: 920		Waga porcji [g]: 1 090		Waga porcji [g]: 550	
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 663,2 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 95,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 735,4 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 94,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 5,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki Maślanka 150 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek 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 (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ser żółty 40 g (BIA) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	
		Waga porcji [g]: 655	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 535	
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,7 Białko ogółem [g] 23,3 Tłuszcz [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,4 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 725,3 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 96,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 58 Białko ogółem [g] 0,6 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 586 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-04 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Składniki	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) pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) 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 Buraczki 180 g (GLU)		Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	
			Waga porcji [g]: 1 070		Waga porcji [g]: 1 040		Waga porcji [g]: 560	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 759,8 Białko ogółem [g] 40,1 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 6		Wartość energetyczna [kcal] 748,5 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,9		Wartość energetyczna [kcal] 631 Białko ogółem [g] 23,9 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,9	Wartość energetyczna [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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 120 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 70 g	
			Waga porcji [g]: 586	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 635	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 678 Białko ogółem [g] 39,2 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,4	Wartość energetyczna [kcal] 182,4 Białko ogółem [g] 8,4 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna [kcal] 657,2 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 14	Wartość energetyczna [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g]	Wartość energetyczna [kcal] 577,1 Białko ogółem [g] 23,1 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 88,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,4	Wartość energetyczna [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 300 ml Jogurt 150 szt (BIA) Jabłko 100 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	
		Waga porcji [g]: 885		Waga porcji [g]: 896		Waga porcji [g]: 595	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 9 474,1 Białko ogółem [g] 660,7 Tłuszcz [g] 4,5 Węglowodany ogółem [g] 1 026,3 Błonnik pokarmowy [g] 7,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,8 Białko ogółem [g] 33,5 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 10 991,3 Białko ogółem [g] 750,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 1 213,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 115	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 585	
2026-01-06 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Jogurt 100 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Jabłko 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	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	
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 115	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 585	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 189,3 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,3 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 8,6 Węglowodany ogółem [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 7,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 577,4 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 115	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 585	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-06 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki		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, MIE) Brokuł gotowany 180 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) kiełbasa szynkowa 40 g (MIE) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	
		Waga porcji [g]: 1 025		Waga porcji [g]: 1 120		Waga porcji [g]: 685	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,5 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 97 Błonnik pokarmowy [g] 15,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,1 Białko ogółem [g] 40,2 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 145	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 735	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	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, MIE) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Brokuł gotowany 180 g	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) Pomidor 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIE)	
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 145	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 735	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,7 Białko ogółem [g] 9,5 Tłuszcz [g] 6,6 Węglowodany ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,5 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 97 Błonnik pokarmowy [g] 15,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 602,9 Białko ogółem [g] 38,3 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 273 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 145	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 735	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-07 środa	IMW dieta łatwostrawna	Składniki		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		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)	
		Waga porcji [g]: 1 035		Waga porcji [g]: 1 040		Waga porcji [g]: 645	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799 Białko ogółem [g] 43,2 Tłuszcz [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 15		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 673,1 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 75	Waga porcji [g]: 605	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynekowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z pora i jabłka 180 g	Mandarynka 50 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)	
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 75	Waga porcji [g]: 605	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,4 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 931,6 Białko ogółem [g] 55,4 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 139,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 22,5 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,3 Białko ogółem [g] 26,3 Tłuszcz [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,8
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 75	Waga porcji [g]: 605	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-08 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU)		Filet kruchy 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	
		Waga porcji [g]: 1 110		Waga porcji [g]: 1 090		Waga porcji [g]: 650	
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,2 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 575,4 Białko ogółem [g] 22,8 Tłuszcz [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
		Waga porcji [g]: 715	Waga porcji [g]: 155	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 496	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 182,4 Białko ogółem [g] 8,4 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 682,5 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,9 Białko ogółem [g] 5,6 Tłuszcz [g] 3,2 Węglowodany ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 597,6 Białko ogółem [g] 23,5 Tłuszcz [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-09 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Składniki 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, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Cukier 5 g		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynka włoska 40 g (MIE) Cukier 5 g	
		Waga porcji [g]: 990		Waga porcji [g]: 1 120		Waga porcji [g]: 670	
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 940,9 Białko ogółem [g] 47,4 Tłuszcz [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 122,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 815,2 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 650,7 Białko ogółem [g] 25,4 Tłuszcz [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki 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 Ser żółty 50 g (BIA) Maślanka 150 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIE) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g (RYB)	
		Waga porcji [g]: 725	Waga porcji [g]: 165	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 575	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-31 do dnia 2026-01-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-09 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 652,3 Białko ogółem [g] 26,4 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5	Wartość energetyczna[kcal] 182,4 Białko ogółem [g] 8,4 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,2	Wartość energetyczna[kcal] 844,8 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 122,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2	Wartość energetyczna[kcal] 568,4 Białko ogółem [g] 22,8 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,3	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,4