

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-01 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka z pomidorów z oliwą 100 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,7 WW [Por] 28,2 Cholesterol [mg] 166,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (BIA) Humus 90 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 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 z marchewką i pieruszką 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidorów z oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 486,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-02 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno 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 Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Kalafior gotowany 180 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 228,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 2,7 WW [Por] 22,8 Cholesterol [mg] 238,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) 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) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Surówka z białej kapusty 180 g	Banan 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z fasoli 90 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 3,7 WW [Por] 31,1 Cholesterol [mg] 255,7
2025-08-03 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 90 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Schab w ziołach 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 170 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4,2 WW [Por] 23,6 Cholesterol [mg] 376,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-03 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 90 g Maślanka 100 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (BIA, JA J, GOR)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Udko gotowane 150 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g Ser żółty 50 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 400 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 10,7 WW [Por] 23,9 Cholesterol [mg] 845,9
2025-08-04 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 60 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,8 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 233 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 5,2 WW [Por] 23,4 Cholesterol [mg] 316

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-04 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIE) Humus 50 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Surówka z pora 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 60 g (BIA)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA , RYB) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 5,3 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 333,2
2025-08-05 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA , GLU) Szynka chłopska 40 g (MIE) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (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 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA , GLU , JAJ , MIE , ORZ , SÉL , DWU , SOJ , GOR , ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 987,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 239 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5,4 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 633,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-05 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 80 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Maślanka 100 ml Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA , SEL) Kompot owocowy 300 ml Jabłko 1 szt Makaron razowy gotowany 170 g twaróg chudy z jogurtem 180 g (BIA)	Galaretka 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek małosolny 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,8 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 194,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,6 WW [Por] 19,6 Cholesterol [mg] 610,6
2025-08-06 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA , GLU) Sałata 10 g Pomidor 100 g Filet kruchy 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU , SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Warzywa pieczone 100 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 7,1 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 248,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-06 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Papryka 100 g Filet kruchy 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 217,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostyoh [g] 32,7 Sól [g] 7,5 WW [Por] 21,8 Cholesterol [mg] 285,3
2025-08-07 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Cukier 5 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 250,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostyoh [g] 55,5 Sól [g] 4,8 WW [Por] 25,3 Cholesterol [mg] 215

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-07 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek wiejski 50 g (BIA) 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 Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL)	Serek homogenizowany 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 957,4 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 231,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 6 WW [Por] 23,2 Cholesterol [mg] 192,8
2025-08-08 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 bs 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g Cukier 5 g Cukier 5 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 Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)		Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 3,3 WW [Por] 31,9 Cholesterol [mg] 185,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-08 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 Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 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 Miżeria z jogurtem 180 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Sałata 10 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,4 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 5 WW [Por] 33,1 Cholesterol [mg] 196,8
2025-08-09 sobota	IMW dieta łagodna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) 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] 1 962,5 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 4,7 WW [Por] 26 Cholesterol [mg] 254,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-09 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 100 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SŁ, 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) Szynkowa 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] 2 333,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 6,4 WW [Por] 22 Cholesterol [mg] 666,8
2025-08-10 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne 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 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 Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,2 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,5 WW [Por] 26,3 Cholesterol [mg] 292,7

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-10 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pasta z twarogu i szynki 60 g (<i>BIA, MIĘ</i>) Ogórki kiszzone 100 g	Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Szynka w siatce 30 g (<i>MIĘ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Kotlet mielony got.na parze 100 g (<i>MIĘ</i>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>)	Szynka drobiowa 40 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Pasta z soczewicy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 911,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 5,5 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 270,1