

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 170 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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] 1 806,6 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 4,4 WW [Por] 25 Cholesterol [mg] 196,1
	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 z marchewki z jabłkiem 180 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] 1 888,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,8 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 512,5
2025-09-02 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 50 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) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Filet kruchy 40 g (MIĘ) kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 906,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 5,9 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 228

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-02 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Papryka 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] 2 172,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 6,8 WW [Por] 29,7 Cholesterol [mg] 254,3
2025-09-03 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna znat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 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 Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 180 g Mięso mielone z warzywami 180 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 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 z buraków z oliwą 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 231,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 3,1 WW [Por] 23,3 Cholesterol [mg] 576,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-03 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Placki ziemniaczane (4 szt.) 170 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 180 g Sos pieczarkowy 140 g	arbuz 150 g	Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 3,6 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 474,2
2025-09-04 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) 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)		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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 4,2 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 231,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-04 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 wójtą 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] 1 960,4 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 5,9 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 254,2
2025-09-05 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Twarożek ziołowy 60 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)		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)	Wartość energetyczna [kcal] 1 982,8 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 224 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 5 WW [Por] 22,6 Cholesterol [mg] 163,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-05 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 rzeź 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotwane 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 (MIE) 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] 2 062 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 237 Blonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 23,9 Cholesterol [mg] 145,4
2025-09-06 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 (MIE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) Marchewka gotwana 180 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Pomidor 100 g Szynka rzeź 40 g (MIE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 010,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Blonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 27,8 Cholesterol [mg] 261,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-06 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 Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotwana 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] 2 422,4 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 6,7 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 588,5
2025-09-07 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)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotwane 180 g Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Pasta z marchewki 800 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 4 595,7 Białko ogółem [g] 183,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 993,7 Błonnik pokarmowy [g] 339,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 473,6 Sól [g] 22,3 WW [Por] 102 Cholesterol [mg] 210,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-07 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 wieprzowa duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 180 g	Banan 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,3 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 234,5
2025-09-08 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 wędzona 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Filet kruchy 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 180 g (BIA, 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	Wartość energetyczna [kcal] 1 978,7 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 248 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 4,7 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 222,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-08 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 wójtka 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 brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzynna 180 g Kasza gryczana gotowana 180 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 (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 27,6 Cholesterol [mg] 562,4
2025-09-09 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 Pasztet domowy 50 g (MIĘ) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Buraczki 180 g (GLU) Ryż gotowany 180 g		Schab gotowany 40 g (MIĘ) Warzywa pieczone 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 749,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 3,4 WW [Por] 25,5 Cholesterol [mg] 190,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-09 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 sopoćka 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA , SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 270 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ)	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 (ser biały) 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 706,8 Białko ogółem [g] 212,9 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 240,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 7,2 WW [Por] 24,2 Cholesterol [mg] 547,3
2025-09-10 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Cukinia duszona 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 222,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sól [g] 2,2 WW [Por] 22,3 Cholesterol [mg] 142,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-10 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g kielbasa krakowska 40 g (MIE) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIE)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIE) Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	kielbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Blonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 3,7 WW [Por] 25,6 Cholesterol [mg] 261,8