

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-01 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] 2 400,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 142,4 Sód [mg] 1 317,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,6 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 36,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 261,8 Sód [mg] 1 781,7
	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Parówki 2 szt ketchup 20 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Dynia gotowana 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 295,7 Sód [mg] 1 734,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-02 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Parówki 2 szt Sałata 10 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 231,9 Sód [mg] 1 972,8
2025-10-03 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 180,4 Sód [mg] 2 448,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-03 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Humus 90 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata 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) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 497,6 Sód [mg] 2 588
2025-10-04 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Dżem 25 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Kalafior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g Pasta z marchewki 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 243,6 Sód [mg] 1 424

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-04 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kefir 150 ml (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 373,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 257,9 Sód [mg] 1 855,6
2025-10-05 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Schab w ziołach 30 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo 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] 2 269,7 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 321,2 Sód [mg] 1 557,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-05 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 100 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, 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 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta z soczewicy 60 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 11,7 Cholesterol [mg] 813,4 Sód [mg] 4 298,3
2025-10-06 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 224,7 Sód [mg] 1 653,3

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczyno 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) Pasztecik domowy 50 g (MIE)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU)	Serek homogenizo wany naturalny 100 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostyh [g] 38,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 282,5 Sód [mg] 1 976
2025-10-07 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczyno 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 grycikowa 350 ml (GLU, SEL) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 80 g (BIA) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ)		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostyh [g] 63,5 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 608 Sód [mg] 1 922,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-07 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 150 ml Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g (BIA)	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 635,5 Sód [mg] 2 147,9
2025-10-08 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 bs 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Cukier 5 g Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 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] 2 477,8 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 339,3 Sód [mg] 3 118,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-08 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Papryka 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Miżeria z jogurtem 180 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 26,9 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 345,2 Sód [mg] 3 216,5
2025-10-09 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo 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 20 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Kurczak gotowany 180 g Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		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	Wartość energetyczna [kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 409,6 Sód [mg] 2 265,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-09 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 20 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 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 z marchewki z chrzanem 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Kurczak gotowany 180 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 399,4 Sód [mg] 2 405,4
2025-10-10 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 70 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 30 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 z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)		Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,6 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 193,5 Sód [mg] 2 083,3

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-10-10 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Ser żółty 70 g (BIA) Szynka staropolska 30 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 mirunyna parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 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 świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 197,4 Sód [mg] 2 321,5