

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2025-09-11 czwartek	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) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 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] [kcal] 2024,7 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,2 WW [Por] 32,5 Cholesterol [mg] 221,4
	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 Makaron razowy gotowany 180 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA)	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] [kcal] 2155,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 4,9 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 231,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-12 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) Pulpety rybne 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 pomidorów z oliwą 100 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,1 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 180,4
	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 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 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) Sałatka z pomidorów z oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274,2 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 6,2 WW [Por] 28,1 Cholesterol [mg] 497,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2025-09-13 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) Twaróg chudy 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2081,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 3,7 WW [Por] 28,1 Cholesterol [mg] 250,7
	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 zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2397,1 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 4,7 WW [Por] 33,4 Cholesterol [mg] 266,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-14 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) 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) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2285,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 31,6 Cholesterol [mg] 322
	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 Papryka 100 g Pasta z marchewki 60 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2461,8 Białko ogółem [g] 153,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 11,4 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 801

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-15 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 zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) 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] [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 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 224,7
	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 (MIĘ) Pasztet domowy 50 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) 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 prostych [g] 38,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 27,2 Cholesterol [mg] 282,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-16 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 (MIĘ) 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 (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2125,1 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 prostych [g] 63,5 Sól [g] 6,2 WW [Por] 28,3 Cholesterol [mg] 608
	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 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 Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR)	Galaretką wiśniowa 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] [kcal] 2037,1 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 6,5 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 275,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-17 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 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 ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Cukier 5 g Wędzonka krotoszyńska 30 g (<i>MIĘ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Schab pieczony 100 g (<i>MIĘ</i>) Buraczki 180 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2482,7 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 9 WW [Por] 30,8 Cholesterol [mg] 339,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo 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>) Pieczywo razowe 50 g (<i>ŻYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa ogórkowa 400 ml (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Schab pieczony 100 g (<i>MIĘ</i>) Mizeria z jogurtem 180 g (<i>BIA</i>)	Kefir 150 ml (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (<i>MIĘ</i>) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2375,3 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 27,5 Sól [g] 9,3 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 345,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2025-09-18 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) 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] [kcal] 2 276,8 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,6 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 409,6
	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 colesław 180 g (JAJ) Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, 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] [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 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 399,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-19 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] [kcal] 2 492,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 4,3 WW [Por] 34,7 Cholesterol [mg] 196,3
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Ser żółty 50 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 miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 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 małosolny 50 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] [kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,8 WW [Por] 32,2 Cholesterol [mg] 197,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-09-20 sobota	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, 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 160 g (GLU, MIE) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 50 g (MIE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 30 g (MIE) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 315,2 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 5,6 WW [Por] 34,5 Cholesterol [mg] 261,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, 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 (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Surówka z marchewki 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 30 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,5 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 246,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 5,6 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 302,9