

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-11 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 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)		Zupa selerowa 350 ml twaróg chudy z jogurtem 150 g (BIA) Jabłka prażone 50 g Kompot owocowy 300 ml Jogurt 100 ml (BIA)		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] 1 504,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 160,7 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 4,3 WW [Por] 16,2 Cholesterol [mg] 197,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 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 grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) twaróg chudy z jogurtem 150 g (BIA) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	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	Wartość energetyczna [kcal] 1 974,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 242,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 5 WW [Por] 24,3 Cholesterol [mg] 514,3
2025-08-12 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Połędwica sopocka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Pasta z marchewki 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) Twaróg z koperkiem 60 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 843,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 5,4 WW [Por] 25,9 Cholesterol [mg] 211,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-12 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Humus z sezamem 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) 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 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ZYT) Ogórek świeży 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 7,3 WW [Por] 29 Cholesterol [mg] 465,1
2025-08-13 środa	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 80 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Bukiet warzyw 120 g Placki ziemniaczane 170 g Sos warzywny 160 g (SEL)		Pierś z indyka gotowana 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] 2 209,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 4,6 WW [Por] 30,1 Cholesterol [mg] 664,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-13 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 80 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Placki ziemniaczan e 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ) 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 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 706
2025-08-14 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA , GLU) 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 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA , GLU)		Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groшку 50 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 4,2 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 225,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-14 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 100 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójtka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 180 g Sos jasny 50 g (BIA , GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego grozku 50 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 26,1 Cholesterol [mg] 234,8
2025-08-15 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA) 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 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA , GLU , SEL)		Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 4,3 WW [Por] 22,9 Cholesterol [mg] 166,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-15 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, 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 100 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB)	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,4 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 8,5 WW [Por] 26,3 Cholesterol [mg] 722,1
2025-08-16 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 wiejska 40 g (MIĘ) Pasta kalafiorowa z jajkiem 70 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka rzeź 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 7 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 629,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-16 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 wiejska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 70 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 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 gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Serek homogenizowany 200 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 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 rzeź 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 7,3 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 532,1
2025-08-17 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krótoszyńska 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pieczarkowy 80 g Ziemniaki gotowane 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 z czarnuszką 10 000 g kiełbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 7 454,3 Białko ogółem [g] 279,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 1 727 Błonnik pokarmowy [g] 641 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 889,5 Sól [g] 40,7 WW [Por] 177,9 Cholesterol [mg] 258

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-17 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) Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pieczarkowy 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 200 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] [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 5,3 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 221,9
2025-08-18 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 wójta 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 200 g (BIA, GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,2 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 4,4 WW [Por] 25,1 Cholesterol [mg] 203,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-18 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Maślanka 100 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 pietruszką 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzywna 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,4 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 4,9 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 543,4
2025-08-19 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 80 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Buraczki 200 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] 1 938,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 4,2 WW [Por] 28 Cholesterol [mg] 222,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-19 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pasztet drobiowy 80 g 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 sopočka 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 300 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL) Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL)	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] 2 489,1 Białko ogółem [g] 164,8 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 7,5 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 568,7
2025-08-20 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 polska konserwowa 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Cukinia duszona 200 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 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 224,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 2,1 WW [Por] 22,5 Cholesterol [mg] 114,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-20 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) szynka polska konserwowa 40 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 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 (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 3,6 WW [Por] 25,3 Cholesterol [mg] 233,8