

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-20 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 wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL) 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] 2 098 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 218,7 Sód [mg] 1 887,7
	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) Kefir 150 ml (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 ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryż brązowy 180 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 Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 187,3 Sód [mg] 2 106,1
2025-11-21 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		Zupa kalafiorowa 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] 2 339,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 193,5 Sód [mg] 2 064,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-21 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) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,9 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 197,4 Sód [mg] 3 113,4
2025-11-22 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) 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 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 881,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 210,3 Sód [mg] 1 295,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-22 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynekowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ser żółty 40 g (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Blonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 614,5 Sód [mg] 2 173
2025-11-23 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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 jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) 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 Buraczki 180 g (GLU)		Pomidor bs 100 g Szyńka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 175,8 Sód [mg] 1 537,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-23 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krośnożyńska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Cwikła 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 70 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 194,2 Sód [mg] 1 718,4
2025-11-24 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasztecik drobiowy 70 g		Zupa selerowa 350 ml Ryż gotowany 170 g Marchewka z groszkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 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] 1 700,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 253,1 błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 154,2 Sód [mg] 1 306

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-24 poniedziałek	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) Pasztet drobiowy 70 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Ryż brązowy 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 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] 1 771,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 233 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 512,5 Sód [mg] 1 602,8
2025-11-25 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta wielowarzywna 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Sos pomidorowy 50 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 180 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 250,2 Sód [mg] 2 271,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-25 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 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 50 g (SEL) Brokuł gotowany 180 g	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) Pomidor 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 273 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 262,3 Sód [mg] 2 406,5
	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 592,3 Sód [mg] 1 791,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-26 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z pora i jabłka 180 g	arbuz 150 g	szynka wiejska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 405,6 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Blonnik pokarmowy [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 572,9 Sód [mg] 2 443,8
2025-11-27 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) Cukier 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jasny 80 g (BIA, GLU)		Filet kruchy 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 188,9 Sód [mg] 1 600,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-27 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 wójtka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (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)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 563,8 Sód [mg] 1 985,4
2025-11-28 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Twarożek ziołowy 80 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) Cukier 5 g		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny na parze 100 g (RYB)		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) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 104,1 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 191,4 Sód [mg] 2 379,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-28 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 (ZYT) 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 (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 145,4 Sód [mg] 2 173,3
2025-11-29 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta wielowarzywna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Dynia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka wójta 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 231,7 Sód [mg] 1 770,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-20 do dnia 2025-11-29 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-29 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 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 Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	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 wójta 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 551,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 577 Sód [mg] 2 447,8