

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-21 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 50 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Buraczki 180 g (GLU) Ryż gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL)		Schab gotowany 40 g (MIĘ) Warzywa pieczone 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 182,8 Sód [mg] 1 611,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Paszтет drobiowy 50 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 sopocka 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Surówka z białej kapusty 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 356,5 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 530,8 Sód [mg] 3 237,9
2025-10-22 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 wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Cukinia duszona 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		Ser biały 60 g (BIA) 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] 2 320,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 225,8 Sód [mg] 1 437,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-22 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 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 (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) 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] [kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 272 Sód [mg] 1 791,9
2025-10-23 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Parówki 2 szt ketchup 20 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Bukiet warzyw 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] [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 275,8 Sód [mg] 1 763,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-23 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) 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)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Surówka colesław 180 g (JAJ)	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g (MIE) 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] 2 296,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 284,7 Sód [mg] 2 059,8
	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 (MIE) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIE) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, 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 pieczoną dynią 100 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 186 Sód [mg] 2 471,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-24 piątek	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 (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 pieczoną dynią 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopočka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 503,2 Sód [mg] 3 402,2
2025-10-25 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) Kalańior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z marchewki 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 242,4 Sód [mg] 1 450,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-25 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) Pomidor 100 g Pasta z fasoli 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 257,9 Sód [mg] 1 856,6
2025-10-26 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) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 337,6 Sód [mg] 1 572,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-26 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, JA J, 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 sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g Ser żółty 50 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 572,7 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 11,6 Cholesterol [mg] 813,4 Sód [mg] 4 247,5
2025-10-27 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (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 pietruszkowy 50 g (BIA)		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] 1 982,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 235,2 Sód [mg] 1 667,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-27 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórki kiszzone 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 zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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, R YB) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 301 Sód [mg] 2 032,8
2025-10-28 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 grysikowa 350 ml (GLU, 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 Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) 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] 2 142,7 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 614,8 Sód [mg] 1 876,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-28 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 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 grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Łopatka duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 827,7 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 17,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 198,6 Sód [mg] 1 805,8
2025-10-29 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 kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, 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] [kcal] 2 271,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 283,7 Sód [mg] 3 121,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-29 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 ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) ćwikła 180 g	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Sałatka z kiszonym ogórkiem 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 650,1 Sód [mg] 2 769,5
	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 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] [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 Cholesterol [mg] 409,6 Sód [mg] 2 004,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-30 LUBLIN IMW

2025-10-30 czwartek			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 pieczarkowa z makaronem 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] 2 609,8 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 408,7 Sód [mg] 2 799,2