

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-21 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 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 (MIE) Parówki 2 szt ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia gotowana 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 4,5 WW [Por] 31 Cholesterol [mg] 316,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Parówki 2 szt Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 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) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surowka wielowarzyw na 180 g Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE)	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,1 WW [Por] 30,8 Cholesterol [mg] 323,7
2025-08-22 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 (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 400 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 bs 100 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 060 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 5,7 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 177,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-22 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 wielowarzyw na 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 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 (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 26,1 Cholesterol [mg] 494,9
2025-08-23 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 50 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Dżem 25 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 820,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 2,9 WW [Por] 24,5 Cholesterol [mg] 219,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-23 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) 50 g (BIA) Szynka włoska 50 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 400 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 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g Hummus z białej fasoli 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 4,2 WW [Por] 32 Cholesterol [mg] 218,2
2025-08-24 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 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) Margaryna roślinna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 5,3 WW [Por] 28,2 Cholesterol [mg] 330

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-24 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Papryka 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) Margaryna roślinna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 100 g Ser żółty 50 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 153,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 10,2 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 653
2025-08-25 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 ziemniakami i zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 80 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) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 936,6 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 5,5 WW [Por] 24,4 Cholesterol [mg] 297,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-25 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 (MIE) Humus 50 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 80 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 (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA , RYB) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,3 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 25,4 Cholesterol [mg] 339,1
2025-08-26 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 (MIE) 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 , MIE , ORZ , SŁ , DWU , SOJ , GOR , ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Cukier 5 g Rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 997,5 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 5,4 WW [Por] 24,6 Cholesterol [mg] 629,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-26 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 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)	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) Rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,9 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 6 WW [Por] 24,2 Cholesterol [mg] 278,8
2025-08-27 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 20 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] 2 320 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 7,3 WW [Por] 27,1 Cholesterol [mg] 270,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-27 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 20 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 z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, 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 Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 627,3 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 suma cukrów prostych [g] 33,7 Sól [g] 8,9 WW [Por] 24,5 Cholesterol [mg] 1 015,6
2025-08-28 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] [kcal] 1 797,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 205

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-28 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 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] 1 988,4 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 5,2 WW [Por] 24,6 Cholesterol [mg] 180,7
2025-08-29 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 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 włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,8 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 3,8 WW [Por] 34 Cholesterol [mg] 173,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-29 piątek	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 Miżeria 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 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] [kcal] 2 364,2 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 5,8 WW [Por] 35,5 Cholesterol [mg] 182,1
2025-08-30 sobota	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Warzywa po węgiersku z papryką 40 g 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 400 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 30 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 4,6 WW [Por] 29,7 Cholesterol [mg] 261,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-30 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Warzywa po węgiersku z papryką 40 g 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 (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 30 g (MIĘ) Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 4,7 WW [Por] 20,2 Cholesterol [mg] 302,9
2025-08-31 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Schab pieczony 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Cukier 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU)		Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 950,1 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 6,1 WW [Por] 25,9 Cholesterol [mg] 282

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-08-31 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krótkoszyńska 50 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 180 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 5,8 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 267,2