

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-22 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Połudwica sopocka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 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) Bukiet warzyw 180 g		kiełbasa szynkowa 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] 2 010,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 6,3 WW [Por] 28,7 Cholesterol [mg] 257,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Połudwica sopocka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Papryka 30 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Humus z sezamem 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek ziołowy 50 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szynka duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 6,5 WW [Por] 30,1 Cholesterol [mg] 288,7
	IMW dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt		Pierś z indyka gotowana 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Warzywa gotowane 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 3,5 WW [Por] 25,8 Cholesterol [mg] 580

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-23 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos mięsno warzwy 150 g (MIĘ, SEL) Jabiko 1 szt	arbuz 150 g	Pierś wędzona z indyka 40 g Sałata z buraków z oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 5,1 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 665,3
2025-07-24 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 120 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,2 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 4,2 WW [Por] 25,3 Cholesterol [mg] 238

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-24 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 (MIE) 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 (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,1 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 5,8 WW [Por] 25,9 Cholesterol [mg] 247,4
2025-07-25 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, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) pulpet z mintaja 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 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 (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 4,5 WW [Por] 24,2 Cholesterol [mg] 346,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-25 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) pulpet z mintaja 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem 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 rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB)	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 7,4 WW [Por] 27,7 Cholesterol [mg] 518,2
2025-07-26 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (SEL)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Pomidor 100 g Szynka rzeź 50 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 897,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 255,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 4,9 WW [Por] 25,6 Cholesterol [mg] 238,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-26 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (SEL)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 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 (ZYT) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Szynka rzeż 50 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,3 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 907,1
2025-07-27 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krótoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 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] 7 412,2 Białko ogółem [g] 275 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 1 716,6 Błonnik pokarmowy [g] 639,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 888,3 Sól [g] 40,5 WW [Por] 176,9 Cholesterol [mg] 269,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-27 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Kefir 150 ml (BIA) Twarożek śmietankowy 60 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, MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) 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 sopočka 50 g (MIE) Ogórek świeży 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 5 WW [Por] 24,7 Cholesterol [mg] 233
2025-07-28 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Filet kruchy 40 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) 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 (MIE) Paprykarz rybny 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,8 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 5,8 WW [Por] 23,9 Cholesterol [mg] 292,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (ZYT) 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 (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paprykarz rybny 90 g (RYB) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 14,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 6,1 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 632,6
2025-07-29 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 80 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Buraaczki 200 g (GLU) Pyzy z mięsem gotowane 300 g		Schab gotowany 40 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 4,2 WW [Por] 26,3 Cholesterol [mg] 286,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-29 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Paszтет drobiowy 80 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka colesław 300 g (JAJ) Ryż brązowy 200 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 233,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 6,8 WW [Por] 23,4 Cholesterol [mg] 565,3
2025-07-30 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 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 50 g (MIĘ) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)		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) sałata wiosenna z koperkiem 150 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 143,4 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 31,5 Sól [g] 2,1 WW [Por] 21,8 Cholesterol [mg] 139,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-30 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) 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] 2 352,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 3,6 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 259
2025-07-31 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		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) 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 chińska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,4 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 4,4 WW [Por] 30,3 Cholesterol [mg] 329,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-31 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-31 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 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) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ)	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 50 g (MIĘ) 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] 2 425,4 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 31,3 Cholesterol [mg] 336,3