

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-10-31 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 (MIE) 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 (MIE) 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] [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
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Ser żółty 70 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIE) 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 (MIE) 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 (MIE) Herbata 300 ml Ogórki kiszone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 197,4 Sód [mg] 2 295,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-01 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SĘL, 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, SĘL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 40 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
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SĘL, 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) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SĘL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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 Błonnik 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-02 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Cukier 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g		Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 292,6 Sód [mg] 2 887,8
	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 krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) 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) Pierś z kurczaka got. 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g ćwikła 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] 2 116,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 281,8 Sód [mg] 2 209,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-03 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (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) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)		Zupa selerowa 350 ml Ryż gotowany 170 g Bukiet warzyw 180 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 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] [kcal] 1 841 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 191,5 Sód [mg] 1 308
	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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa 350 ml Ryż brązowy 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Surówka colesław 180 g (JAJ) 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] [kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 520,5 Sód [mg] 1 691,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-04 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeź 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] 2252,2 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 454,5 Sód [mg] 2359,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (BIA) Szynka rzeź 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] 2333,6 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 466,6 Sód [mg] 2662,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-05 środa	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)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym wzmocniona 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g 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] [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 496,2 Sód [mg] 1 670,1
	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) Szynekowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 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] 2 076 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 534,2 Sód [mg] 2 344,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-06 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami zmiksowana 350 g (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] 2209,1 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 233,3 Sód [mg] 1619,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Sałata 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami zmiksowana 350 g (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] 2122,7 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 254,2 Sód [mg] 1895,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-07 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 jarzynowa 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml Sos warzywny 160 g (SEL)		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[k cal] [kcal] 2 230,6 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 172,2 Sód [mg] 2 066,9
	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 150 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) Placki ziemniaczane (4 szt.) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 160 g	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 046,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 149,6 Sód [mg] 2 739,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-08 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Szynka chłopska 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] [kcal] 2 022,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 246,3 Sód [mg] 1 992,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g Szynka chłopska 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) Kielbasa 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] [kcal] 2 459,2 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 577 Sód [mg] 2 401,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-09 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-09 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 300,5 Sód [mg] 2 261,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Humus 50 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB)	Wartość energetyczna [kcal] 2 449,2 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 324,1 Sód [mg] 2 605,8