

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 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) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Bukiet warzyw 180 g Sos pieczeniowy 80 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka chłopska 50 g (MIE) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 243,5 Sód [mg] 2 001,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml Szynka wójta 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIE)	Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Szynka chłopska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 594,5 Białko ogółem [g] 155,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 597,9 Sód [mg] 2 880,2
2025-12-02 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 Paszet drobiowy 50 g Filet kruchy 30 g (MIE) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 180 g Ryż gotowany 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g		Schab gotowany 40 g (MIE) Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 326,6 Sód [mg] 1 665,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-02 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Paszet 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 z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka z marchewki 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 445 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 255,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 35 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 676 Sód [mg] 3 281,7
2025-12-03 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) Szyńka staropolska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Sos ziołowy 50 g		kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Szyńka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 241,1 Sód [mg] 1 432,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-03 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 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 pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g Sos ziołowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,5 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 268,4 Sód [mg] 1 928,6
2025-12-04 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 włoska 30 g (MIĘ) Parówki 2 szt ketchup 20 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Gulasz warzywny z cukinią,pomidorami i ciecierzycą 160 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU) Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 247 Sód [mg] 1 756,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-04 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml Szynka włoska 30 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)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 160 g (GLU) Surówka colesław 180 g (JAJ)	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 170,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 226,7 Sód [mg] 2 086,8
2025-12-05 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 (MIĘ) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) 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 (MIĘ)	Wartość energetyczna [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 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-05 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 (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 sopocka 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 503,2 Sód [mg] 3 391,5
2025-12-06 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] [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 235,9 Sód [mg] 1 459,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-06 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) Ogórki kiszzone 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,6 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 251,4 Sód [mg] 1 856,9
2025-12-07 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 Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pomidor 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 285,7 Sód [mg] 1 568,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-07 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) Szynekowa 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) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 100 g Pasta z soczewicy 60 g Szynek galicyjska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 150,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 11,5 Cholesterol [mg] 761,5 Sód [mg] 4 238,9
2025-12-08 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) Szynek chłopska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzywny 50 g (SEL)		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] 2 115,5 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 163,1 Sód [mg] 1 684,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-08 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) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos warzwy 50 g (SEL)	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] 2 349,2 Białko ogółem [g] 158,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 228,9 Sód [mg] 2 050,2
2025-12-09 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) Bukiet warzyw 180 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g 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] 2 123,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 608,4 Sód [mg] 1 838,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-09 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 grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej 180 g	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 kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 100,5 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 21,3 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 261,9 Sód [mg] 1 975,7
2025-12-10 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, 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] 2 211,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 305,3 Sód [mg] 2 860

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-10 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) Szyńka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,1 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 681 Sód [mg] 2 854