

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-30 do dnia 2025-12-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-11-30 niedziela	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g (MIE) Ser biały 80 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 225,9 Sód [mg] 2 660,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Kefir 150 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Ser żółty 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 235,9 Sód [mg] 2 927,2
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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-30 do dnia 2025-12-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	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 (MIĘ) 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 (MIĘ)	Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[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