

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-22 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (<i>JAJ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (<i>MIĘ</i>) twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 4,4 WW [Por] 23,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (<i>JAJ</i>)	Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Szynkowa 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (<i>SEL</i>) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 180 g (<i>BIA</i>) Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek wiejski 150 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>) Szynka galicyjska 40 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,8 Białko ogółem [g] 154,6 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 7,5 WW [Por] 23,2
2025-06-23 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor 90 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<i>BIA</i>) Szynka chłopska 40 g (<i>MIĘ</i>) Filet kruchy 40 g (<i>MIĘ</i>)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (<i>SEL</i>) Łopatka duszona w warzywach 100 g (<i>MIĘ</i>) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 60 g (<i>BIA</i>)		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pasta z twarogiem i koperkiem 60 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,5 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 4,8 WW [Por] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 90 g Maślanka 150 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) Humus 40 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Surówka wielowarzyw na 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 60 g (BIA)	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIE) Pasta z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 544,9 Białko ogółem [g] 155,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,8 WW [Por] 33,8
2025-06-24 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIE) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Twarożek śmietankowy 60 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 80 g (BIA) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 266 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 7,3 WW [Por] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-24 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) 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 krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	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) Rzodkiewka 100 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 8,2 WW [Por] 29,9
2025-06-25 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 100 g Parówki 2 szt Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ) ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Warzywa gotowane na parze 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 745,3 Białko ogółem [g] 164 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 6,2 WW [Por] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-25 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek 100 g Parówki 2 szt Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ) ketchup 20 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA) Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 153,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 7 WW [Por] 26,6
2025-06-26 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 180 g		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 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 5,3 WW [Por] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-26 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) Sałata 10 g 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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)	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] 2 472,1 Białko ogółem [g] 153,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,1 WW [Por] 29,9
2025-06-27 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 (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,6 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 3,6 WW [Por] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-27 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	twaróg (ser biały) 70 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml Pomidor 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzyw na z ogórkiem i koperkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Sałata 10 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 5 WW [Por] 30,5
2025-06-28 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Makaron gotowany 170 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 901,6 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 4,6 WW [Por] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-28 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SĘL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) 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 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 170 g	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 24,8
2025-06-29 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 180 g (BIA, GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 6,3 WW [Por] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-29 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 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) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selerą i jabłka 180 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 90 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 29,7
2025-06-30 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 40 g (MIĘ)		Zupa selerowa 350 ml Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 300 ml Buraczki 180 g (GLU)		Twarożek 90 g (BIA) Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,8 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 4,8 WW [Por] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 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 grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL , ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ , SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Mus owocowy 150 g	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] 2 171,5 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,3 WW [Por] 32,2
2025-07-01 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Południca 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		twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA , RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 6 WW [Por] 31,2

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Polędwica sopočka 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Herbata 300 ml Humus 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) twarożek 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 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 180 g (BIA)	Mandarynka 1 szt	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ZYT) Ogórek świeży 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 7 WW [Por] 32,5