

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-01 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g Schab w ziołach 30 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 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>MLE</i>) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g twaróg (ser biały) 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 547,8 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) szynka wiejska 40 g pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>)	Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa 30 g 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 Surówka z selera i jabłka 180 g (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka duszone 150 g	Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>)	Pieczywo razowe 120 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Papryka 100 g Pasta z soczewicy 60 g Szynka galicyjska 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 156,5 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 11,6
2026-03-02 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Szynka chłopska 40 g Filet kruchy 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (<i>SEL</i>) Potrawka z kurczakiem 160 g (<i>SEL</i>) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (<i>MLE</i>)		Pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 40 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (<i>MLE, RYB</i>) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 928,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórki kiszzone 90 g Kefir 150 ml (MLE) Pasztet domowy 50 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Potrawka z kurczakiem 160 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,1
2026-03-03 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 40 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-03 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 80 g Szynka chłopska 40 g Maślanka 150 ml (MLE) Sałata 10 g Serek topiony 30 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłko 1 szt Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 6,6
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab duszony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Warzywa pieczone 100 g Polędwica sopocka 40 g szynka wiejska 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,7 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 8,2
2026-03-04 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Papryka 100 g ketchup 10 g parówki drobiowe 120 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa 350 ml Schab duszony 100 g ćwikła 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) szynka wiejska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,1 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 29,7 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-05 czwartek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka w siatce 20 g Szynka drobiowa 40 g Cukier 5 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Pierogi z mięsem 250 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g Pomidor bs 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 789,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka w siatce 20 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 120 g (JAJ) Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU)	Serek homogenizowany 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 020,5 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 237,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 6,1
2026-03-06 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 70 g (MLE) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g Cukier 5 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, 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 (MLE, GLU, SEL)		Szynka drobiowa 40 g Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-06 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 70 g (MLE) Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z pomidora 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g (MLE, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 7,8
2026-03-07 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g		Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 140 g (GLU) Fasolka szparagowa 180 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-07 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 140 g (GLU) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g (GLU)	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 182,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 6,3
	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Schab pieczony 40 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Cukier 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g		Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 4,2
2026-03-08 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Szynka chłopska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szynka staropolska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasztecik drobiowy 70 g		Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Bukiet warzyw 180 g Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 250 g		Twarożek 90 g (MLE) Szynka rzeź 40 g Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 4,6
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml (MLE) Szynka staropolska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasztecik drobiowy 70 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) Szynka rzeź 40 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 721 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 4,7
2026-03-10 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka rzeź 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta wielowarzywna 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 180 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) kiełbasa szynkowa 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-10 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (MLE) Szynka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Humus 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki z chrzanem 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 9,7