

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 90 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szynka chłopska 40 g Filet kruchy 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 40 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (MLE, RYB) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 1 692,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) 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 (ZYT) 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] 2 225,8 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sód [mg] 2 032,3
2026-02-10 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 Sód [mg] 1 842,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-10 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] 1 843 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 204,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sód [mg] 1 935,9
2026-02-11 środa	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 Wędzonka krotoszyńska 30 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] 2 143,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 2 728,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 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 Wędzonka krotoszyńska 30 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony 100 g ćwikła 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) szynka wiejska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 262 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sód [mg] 2 857
2026-02-12 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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Potrawka z kurczakiem 180 g (SEL)		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] [kcal] 1 894 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 1 788,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-12 czwartek	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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Potrawka z kurczakiem 180 g (SEL) Ryż brązowy 180 g	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] 2 316,4 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 2 270,6
2026-02-13 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 Sód [mg] 2 073,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-13 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 Sód [mg] 3 108,7
2026-02-14 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] 2 085,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sód [mg] 1 287,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-14 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) Szynekowa 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] 2 287,9 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sód [mg] 2 049,4
2026-02-15 niedziela	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) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g		Pomidor bs 100 g Szynea 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 Sód [mg] 1 711,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-15 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (MLE) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Gołąbki 100 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 (ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 1 990,1
2026-02-16 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) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 120 g twaróg chudy z jogurtem 150 g (MLE)		Twarożek 90 g (MLE) Szynka rzeż 40 g Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 128,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 1 430,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	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) Pasztet drobiowy 70 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa selerowa 350 ml Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 120 g twaróg chudy z jogurtem 150 g (MLE)	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] 1 890,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 1 574,5
2026-02-17 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka rzeź 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta wielowarzynna 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g 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 Sód [mg] 2 260,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-17 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 krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 170 g 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 Sód [mg] 3 401,7
2026-02-18 środa	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szynka włoska 40 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		szynka wiejska 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 1 753,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-18 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-18 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Maślanka 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Mandarynka 50 g	szynka wiejska 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 2 344,6