

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-10 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g Szynka staropolska 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pieczeń polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g		kiełbasa biała gotowana 100 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 218,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 257,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 231,9 <b>Sód</b> [mg] 1 424,4
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g kiełbasa krakowska 40 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pieczeń polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	kiełbasa biała gotowana 100 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 337,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 255,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,6 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 259,2 <b>Sód</b> [mg] 1 757,5
2026-06-11 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałata 10 g Pomidor 50 g Szynka włoska 30 g Parówki 2 szt ketchup 20 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieloną 350 g (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 095,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,9 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 251 <b>Sód</b> [mg] 1 859,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-11 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka włoska 30 g Parówki 2 szt Sałata 10 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 171,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 322,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,8 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 230,7 <b>Sód</b> [mg] 2 068,5
2026-06-12 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 40 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku 180 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 919,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,8 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 176,8 <b>Sód</b> [mg] 1 832,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-12 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa 350 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej 180 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 213,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,7 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 494 <b>Sód</b> [mg] 2 827
2026-06-13 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 100 g Szynka włoska 40 g twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kalańior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 100 g Pasta z marchewki 60 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 192,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 236,8 <b>Sód</b> [mg] 1 534,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-13 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kefir 150 ml (MLE) twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Szynka włoska 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Szynka wójta 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (MLE, GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 452,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,9 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 252,3 <b>Sód</b> [mg] 1 931,4
2026-06-14 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g Schab w ziołach 30 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pomidor 100 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 547,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 379,6 <b>Sód</b> [mg] 1 617,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-14 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka wiejska 40 g pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Szynka galicyjska 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 574,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 158,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 268 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 855,4 <b>Sód</b> [mg] 4 241,8
2026-06-15 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) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 160 g Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g		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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 011,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,3 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 163,1 <b>Sód</b> [mg] 1 551,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	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) Paszet domowy 50 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 160 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 175,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,5 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 217,5 <b>Sód</b> [mg] 1 908,4
2026-06-16 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 118 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 543,7 <b>Sód</b> [mg] 1 842,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-16 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 Twarożek śmietankowy 60 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	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 (ZYT) 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 038,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 256,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,9 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 563,6 <b>Sód</b> [mg] 2 065,4
2026-06-17 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		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, 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 sopočka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) szynka wiejska 40 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 296,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 306,3 <b>Sód</b> [mg] 2 570,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-17 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa 350 ml Schab duszony 100 g Mizeria 180 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml sałata warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) szynka wiejska 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 052,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 87 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 220,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 25,1 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 295,8 <b>Sód</b> [mg] 2 546,6
2026-06-18 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 brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Bukiet warzyw 180 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g		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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 138 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,5 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 253,8 <b>Sód</b> [mg] 1 911,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-18 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 180 g Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Serek homogenizowany 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 310,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,3 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 243,8 <b>Sód</b> [mg] 2 223,7
2026-06-19 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 235,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 124 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 191,5 <b>Sód</b> [mg] 2 062,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-10 do dnia 2026-06-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-19 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 70 g ( <i>MLE</i> ) Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) Pieczywo razowe 100 g ( <i>ŻYT</i> ) Herbata 300 ml Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> ) Sałatka z pomidora 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g ( <i>MLE</i> ) Polędwica sopocka 30 g ( <i>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</i> ) Pieczywo razowe 50 g ( <i>ŻYT</i> )	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g ( <i>MLE, GLU, SEL</i> )	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <i>ŻYT</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) Paprykarz domowy 90 g ( <i>RYB</i> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 297,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Cholesterol [mg]</b> 197 <b>Sód [mg]</b> 2 812,9