

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-11 środa	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka włoska 40 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 180 g ( <b>MLE, GLU</b> )		szynka wiejska 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 132,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 512,8 <b>Sód</b> [mg] 1 743,8
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Szynka włoska 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż brązowy 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	Mandarynka 50 g	szynka wiejska 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,1 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 568,2 <b>Sód</b> [mg] 2 334,7
2026-03-12 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Cukier 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony got.na parze 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 180 g ( <b>GLU</b> )		Filet kruchy 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 027,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 189,4 <b>Sód</b> [mg] 1 608,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-12 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Salata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka wójtka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 180 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 110,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,7 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 564,4 <b>Sód</b> [mg] 1 993,7
2026-03-13 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Twarożek ziołowy 80 g (MLE) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Cukier 5 g		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny na parze 100 g (RYB)		Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynka włoska 40 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 374,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 183,2 <b>Sód</b> [mg] 1 966,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-13 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 217,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 161,3 <b>Sód</b> [mg] 2 019,2
2026-03-14 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka wiejska 40 g Pasta wielowarzynna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Dynia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 100 g Szynka wójta 40 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 842,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 218,5 <b>Sód</b> [mg] 1 292,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-14 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka wiejska 40 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Serek homogenizowany 200 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka drobiowa 40 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Szynka wójta 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 536 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,7 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 551,8 <b>Sód</b> [mg] 2 422,2
2026-03-15 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g Ser biały 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 322,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 152,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 167,7 <b>Sód</b> [mg] 2 358,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-15 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Kefir 150 ml (MLE) Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka staropolska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 180 g (JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Południca sopočka 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Ser żółty 50 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 466,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 148 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 78,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,2 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 144,1 <b>Sód</b> [mg] 3 441
2026-03-16 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Szynka wójta 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Cukier 5 g Filet kruchy 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) 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 Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Sałata 10 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 298,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 298,1 <b>Sód</b> [mg] 2 066,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Masłanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka wójta 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30 g	Zupa brokułowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 424,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,2 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 311,1 <b>Sód</b> [mg] 2 659,9
2026-03-17 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Marchewka z groszkiem 180 g Ryż gotowany 170 g Udko z kurczaka duszone 150 g		Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 287,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 140 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,7 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 393,8 <b>Sód</b> [mg] 1 695,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-17 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 50 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Polędwica sopočka 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchewki 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 447,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 155,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 254,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Cholesterol</b> [mg] 743,2 <b>Sód</b> [mg] 3 349,7
2026-03-18 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g Szynka staropolska 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń polska z pietruszką 100 g Brokuł gotowany 180 g		kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [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

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-18 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) 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 (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń polska z pietruszką 100 g Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) 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 ogółem</b> [g] 121,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 255,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [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
2026-03-19 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 zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g 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 ogółem</b> [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [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 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-19 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> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g 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</b> ogółem [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [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
2026-03-20 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 Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml sałatka szepecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Cukier 5 g Połędwica sopocka 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 764,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 95 <b>Tłuszcz</b> [g] 50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,1 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 239,8 <b>Sód</b> [mg] 3 059,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-20 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>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 992,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,5 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 532,2 <b>Sód [mg]</b> 3 228,2