

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                     |                                                             |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-19 czwartek | IMW dieta łatwostrawna                                      |  | Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka w siatce 40 g<br>Pomidor 100 g<br>pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5 g                                                                         |                                                                                                  | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Buraczki 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )                                         |                                               | Filet kruchy 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Cukier 5 g                  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 051,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 105,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Sód</b> [mg] 1 580,1 |
|                     | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka w siatce 40 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          | Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka wójta 30 g<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )                                 | Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Papryka 100 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 300 ml | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 134,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 111,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 71,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,8<br><b>Sól</b> [g] 6,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 964,9 |
| 2026-02-20 piątek   | IMW dieta łatwostrawna                                      |  | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g<br>Twarożek ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 300 ml<br>wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )<br>Cukier 5 g |                                                                                                  | Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) |                                               | Herbata 300 ml<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Szynka włoska 40 g<br>Cukier 5 g           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 406,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 139,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 78,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,4<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Sód</b> [mg] 2 006,2   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                   |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek         | Kolacja                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-20 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> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g | Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka rzeż 30 g<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) | Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z białej kapusty 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) | sok z buraków 200 ml | Szyńka włoska 40 g<br>Herbata 300 ml<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> )     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 182,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 119,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,3<br><b>Sól</b> [g] 8,7<br><b>Sód</b> [mg] 2 677,1 |
| 2026-02-21 sobota | IMW dieta łatwostrawna                                      | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>szynka wiejska 40 g<br>Pasta wielowarzywna 80 g<br>Sałata 10 g<br>Cukier 5 g                                       |                                                                                                 | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> )<br>Dynia pieczona 180 g                                                     |                      | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Szyńka drobiowa 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Szyńka wójta 40 g<br>Cukier 5 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 942<br><b>Białko</b> ogółem [g] 92,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 51,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,7<br><b>Sól</b> [g] 6,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 819,1    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                      |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-21 sobota    | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Papryka 100 g<br>szynka wiejska 40 g<br>Jogurt naturalny 150 g (MLE)<br>Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL)<br>Sałata 10 g                   | Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Kiełbasa kanapkowa 30 g<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) | Kompot owocowy 300 ml<br>Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU)<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)<br>Surówka z kapusty czerwonej 180 g | Serek homogenizowany 200 g (MLE) | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g<br>Szynka wójta 40 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 536<br>Białko ogółem [g] 125,4<br>Tłuszcz [g] 102,1<br>Węglowodany ogółem [g] 301<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1<br>suma cukrów prostych [g] 41,7<br>Sól [g] 7,5<br>Sód [mg] 2 422,2 |
| 2026-02-22 niedziela | IMW dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek śmietankowy 90 g (MLE)<br>Pomidor 100 g<br>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>Sałata 10 g<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g<br>Cukier 5 g |                                                                                      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (SEL)<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw 180 g                                                      |                                  | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Polędwica sopocka 40 g<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)<br>Cukier 5 g                                          | Wartość energetyczna[kcal] 2 373<br>Białko ogółem [g] 141<br>Tłuszcz [g] 75,3<br>Węglowodany ogółem [g] 303<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34<br>suma cukrów prostych [g] 69<br>Sól [g] 6,4<br>Sód [mg] 2 523,2        |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                         |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-22 niedziela    | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek śmietankowy 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta kanapkowa z wędzonką 90 g | Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka staropolska 30 g<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> )                        | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 40 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 616,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 137,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 88,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 77,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,8<br><b>Sól</b> [g] 9,2<br><b>Sód</b> [mg] 3 666,9 |
| 2026-02-23 poniedziałek | IMW dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wójta 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g<br>Cukier 5 g<br>Filet kruchy 40 g     |                                                                                                        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Sos pieczeniowy 80 g |                                         | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>Szynka chłopska 50 g<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>MLE, RYB</b> )<br>Sałata 10 g<br>Cukier 5 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 315,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 140,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7<br><b>Sól</b> [g] 5,9<br><b>Sód</b> [mg] 2 013,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                         |                                                             |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-23 poniedziałek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Maślanka 150 ml (MLE)<br>Szynka wójta 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g                                 | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Polędwica sopocka 30 g | Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL)<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU)<br>Surówka z ogórkiem kiszonym 180 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pieczeniowy 80 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB)<br>Szynka chłopska 50 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9<br>Białko ogółem [g] 140,9<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Węglowodany ogółem [g] 302,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3<br>suma cukrów prostych [g] 47,4<br>Sól [g] 6,8<br>Sód [mg] 2 680,4 |
| 2026-02-24 wtorek       | IMW dieta łatwostrawna                                      |  | Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>Pomidor 100 g<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 300 ml<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Sałata 10 g<br>Cukier 5 g |                                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL)<br>Marchewka z groszkiem 180 g<br>Ryż gotowany 170 g<br>Udko z kurczaka duszone 150 g                                  |                              | Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 300 ml<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>Cukier 5 g         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254<br>Białko ogółem [g] 123,6<br>Tłuszcz [g] 66,1<br>Węglowodany ogółem [g] 305,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4<br>suma cukrów prostych [g] 66,5<br>Sól [g] 4,2<br>Sód [mg] 1 678,1   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                   |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                             | Podwieczorek                       | Kolacja                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-24 wtorek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet drobiowy 50 g<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Sałata 10 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 300 ml                                  | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 30 g<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Surówka z marchewki 180 g<br>Ryż brązowy 170 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Udko z kurczaka duszone 150 g | Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 426,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 144,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 87,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,6<br><b>Sól</b> [g] 7,9<br><b>Sód</b> [mg] 3 327,2 |
| 2026-02-25 środa  | IMW dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g<br>kiełbasa krakowska 40 g<br>Szynka staropolska 40 g |                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Pieczeń polsku z pietruszką 100 g<br>Brokuł gotowany 180 g        |                                    | kiełbasa biała gotowana 100 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałatka wiosenna z koperkiem 150 g<br>Sałata 10 g                             | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 293,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 132,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 96,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 238,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 31<br><b>Sól</b> [g] 3,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 502,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                     |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-25 środa    | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>kiełbasa krakowska 40 g<br>Kefir 150 ml (MLE)<br>Szynka staropolska 40 g                              | Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Szynka galicyjska 30 g<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Pieczeń polsku z pietruszką 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 180 g                                 | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | kiełbasa biała gotowana 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>sałatka wiosenna z koperkiem 150 g     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9<br>Białko ogółem [g] 122,8<br>Tłuszcz [g] 105<br>Węglowodany ogółem [g] 244,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4<br>suma cukrów prostych [g] 35,4<br>Sól [g] 4,5<br>Sód [mg] 1 809,4  |
| 2026-02-26 czwartek | IMW dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Szynka włoska 30 g<br>Parówki 2 szt<br>ketchup 20 g<br>Cukier 5 g |                                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL)<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Sos jasny 50 g (MLE, GLU) |                              | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7<br>Białko ogółem [g] 100,5<br>Tłuszcz [g] 62,4<br>Węglowodany ogółem [g] 307,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7<br>suma cukrów prostych [g] 52,4<br>Sól [g] 4,7<br>Sód [mg] 1 869,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                     |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-26 czwartek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka włoska 30 g<br>Parówki 2 szt<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 50 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>ketchup 20 g                                     | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) | Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g<br>Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) | Jabłko 1 szt | Szynka chłopska 40 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml                                                                           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 195,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 108,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 64,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3<br><b>Sól</b> [g] 5,2<br><b>Sód</b> [mg] 2 078,5 |
| 2026-02-27 piątek   | IMW dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szynka staropolska 40 g<br>Cukier 5 g |                                                                                                                         | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa 350 ml<br>Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )                                                                                                                             |              | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5 g<br>Polędwica sopocka 40 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 078,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 114,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 60,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,3<br><b>Sól</b> [g] 8<br><b>Sód</b> [mg] 3 201,9   |



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                   |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-27 piątek | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Humus 90 g ( <b>SEZ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 100 g<br>Sałata 10 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml                          | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g<br>Margaryna roślinna 5 g | Zupa selerowa 350 ml<br>Sos łososiowo szpinakowy 160 g ( <b>RYB</b> )<br>Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml                                    | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka szpecka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Polędwica sopocka 40 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 305,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 114,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 75,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,7<br><b>Sól</b> [g] 8,5<br><b>Sód</b> [mg] 3 370,7 |
| 2026-02-28 sobota | IMW dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Szynka włoska 40 g<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>Cukier 5 g |                                                                                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa warzywna 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bitka wieprzowa 100 g<br>Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kalafor gotowany 180 g |                                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>kiełbasa krakowska 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Pasta z marchewki 60 g<br>Cukier 5 g                                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 053,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 100,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 60<br><b>Sól</b> [g] 3,7<br><b>Sód</b> [mg] 1 464,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 LUBLIN IMW

|                   |                                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-28 sobota | IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 150 ml (MLE)<br>twaróg (ser biały) 60 g (MLE)<br>Szynka włoska 40 g | Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Szynka wójta 30 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa warzywna 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bitka wieprzowa 100 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU)<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g | Banan 1 szt  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>kiełbasa krakowska 40 g<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Ser żółty 50 g (MLE) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 313,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 115,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 80,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 77<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 862,1 |