

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-21 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 251 Sód [mg] 1 859,1
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml (MLE) Szynka włoska 30 g Parówki 2 szt Sałata 10 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 171,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 230,7 Sód [mg] 2 068,5
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 40 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 919,6 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 34,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 176,8 Sód [mg] 1 832,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-22 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (MLE) Humus 90 g (SEZ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa 350 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty kiszanej 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Połudwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 213,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 494 Sód [mg] 2 827
2026-05-23 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Szynka włoska 40 g twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Dżem 25 g Cukier 5 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) Kalańior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Pomidor 100 g Pasta z marchewki 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 192,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 236,8 Sód [mg] 1 534,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-23 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) 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 (ŻYT) 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 (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 452,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 931,4
2026-05-24 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 Udka z kurczaka duszone 150 g 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 547,8 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 379,6 Sód [mg] 1 617,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-24 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) Udko z kurczaka duszone 150 g	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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 574,4 Białko ogółem [g] 158,2 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 11,5 Cholesterol [mg] 855,4 Sód [mg] 4 241,8
2026-05-25 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 163,1 Sód [mg] 1 551,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-25 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, MIĘ, 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 217,5 Sód [mg] 1 908,4
2026-05-26 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 40 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 543,7 Sód [mg] 1 842,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-26 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 563,6 Sód [mg] 2 065,4
2026-05-27 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 292,7 Sód [mg] 2 412,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-27 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 280,3 Sód [mg] 2 701,4
2026-05-28 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 253,8 Sód [mg] 1 911,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-28 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 180 g (JAJ) Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 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] 2 310,5 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 243,8 Sód [mg] 2 223,7
2026-05-29 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 235,3 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 191,5 Sód [mg] 2 062,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-29 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 (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 297,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 197 Sód [mg] 2 812,9
2026-05-30 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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g 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] 1 980,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 229 Sód [mg] 1 287,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-30 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g	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] 2 182,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 248,4 Sód [mg] 2 049,4