

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-21 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 Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kalafior 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
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka włoska 40 g	Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka wójta 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 180 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 452,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 348,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [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
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 547,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [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 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-22 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 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 Pasta z soczewicy 60 g Szynka galicyjska 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 537,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 156,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <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
2026-03-23 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 Marchewka z groszkiem 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] 1 889,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,5 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 163,1 <b>Sód</b> [mg] 1 601,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-23 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, 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] 2 053,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,6 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 217,5 <b>Sód</b> [mg] 1 958,5
2026-03-24 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 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-24 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 Serek topiony 30 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka wójtka 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] 2 034 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 255,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 553,4 <b>Sód</b> [mg] 2 039
2026-03-25 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 Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab duszony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Warzywa pieczone 100 g Polędwica sopočka 40 g szynka wiejska 40 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 239,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,7 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 294,3 <b>Sód</b> [mg] 2 806,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-25 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 ćwikła 180 g	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] 2 009,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 222,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 27,1 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 280,3 <b>Sód</b> [mg] 2 563,7
2026-03-26 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 wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) 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] 2 265,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,9 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 381,4 <b>Sód</b> [mg] 1 850,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-26 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka w siatce 20 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 40 g	Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Serek homogenizowany 200 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 381,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 31,3 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 349,8 <b>Sód</b> [mg] 2 063,7
2026-03-27 piątek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 70 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g Cukier 5 g		Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )		Szynka drobiowa 40 g Herbata 300 ml Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 325,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 193,5 <b>Sód</b> [mg] 2 073,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-27 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 70 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 300 ml Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora 100 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Jabłko 1 szt	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 302,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 198,2 <b>Sód</b> [mg] 3 108,7
2026-03-28 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Cukier 5 g		Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 140 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 180 g Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 40 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) kiełbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 980,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 105 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,6 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 229 <b>Sód</b> [mg] 1 287,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-28 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Ogórek 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 140 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 180 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )	gruszka 100 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) kiełbasa krakowska 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 182,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,1 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 248,4 <b>Sód</b> [mg] 2 049,4
2026-03-29 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Schab pieczony 40 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Cukier 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g		Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 236,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 123 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 782,4 <b>Sód</b> [mg] 1 823,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-29 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udka z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Szynka chłopska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 70 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 342,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 132 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 286,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,9 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 739,2 <b>Sód</b> [mg] 2 102,3
2026-03-30 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszet drobiowy 70 g		Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Marchewka gotowana 180 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g		Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeź 40 g Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 309,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,5 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 280,5 <b>Sód</b> [mg] 1 607,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy 70 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml Gołąbki 110 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeż 40 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 031,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 134,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 239,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 308,8 <b>Sód</b> [mg] 1 818,1