

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-30 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) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)		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	Wartość energetyczna [kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sód [mg] 2 006,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (MLE) Maślanka 150 ml (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Wartość energetyczna [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sód [mg] 2 677,1
2026-01-31 sobota	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) szynka wiejska 40 g Pasta wielowarzywna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka z groszkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 100 g Szynka wójta 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 819,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-31 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 536 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 2 422,2
2026-02-01 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 Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 2 523,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 616,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sód [mg] 3 666,9
2026-02-02 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 drobiowe gotowane 100 g Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 315,2 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 2 013,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml (MLE) Szynka wójta 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g	Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Surówka wielowarzywna 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 680,4
2026-02-03 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Buraczki 180 g (GLU) Ryż gotowany 170 g potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL)		Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 254 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 678,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-03 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pasztet drobiowy 50 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Surówka z białej kapusty 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 426,7 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 3 327,2
2026-02-04 środa	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g Szynka staropolska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Klops 100 g Brokuł gotowany 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 33,2 Sód [mg] 1 518,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-04 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g kiełbasa krakowska 40 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbki 100 g Surówka z kapusty czerwonej 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	kiełbasa biała gotowana 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 36,8 Sód [mg] 1 819,3
2026-02-05 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 100 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] 2 119,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sód [mg] 1 869,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-05 czwartek	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 100 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] 2 195,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 078,5
2026-02-06 piątek	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 pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml sałatka szpecka 100 g (GLU, JAJ, SEL) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 3 274,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-06 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 (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka szpecka 100 g (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 4 186,3
2026-02-07 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU) Kalafior 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] 2 053,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 464,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-07 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 szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g 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] 2 313,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 1 862,1
2026-02-08 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 Udko 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 Sód [mg] 1 617,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-30 do dnia 2026-02-08 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-08 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, GOR)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynekowa 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 156,5 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 4 287,4