

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-30 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 170 g Udko z kurczaka duszone 150 g	Serek wiejski 100 g (MLE)	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] [kcal] 2 628,9 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 437,4 Sód [mg] 2 805,7
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Paszтет 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 sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Surówka z marchewki 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g	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] [kcal] 2 442,6 Białko ogółem [g] 155,5 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 35 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 742 Sód [mg] 3 053,9
	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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka galicyjska 30 g	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pieczeń polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g		kiełbasa biała gotowana 100 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 452 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 31,4 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 263,2 Sód [mg] 1 649

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-01 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g kiełbasa krakowska 40 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pieczeń polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Surówka z pora 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	kiełbasa biała gotowana 100 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 180,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 241,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 25,7 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 238,8 Sód [mg] 1 703
2026-07-02 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 180 g		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] 2 452,5 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 281,8 Sód [mg] 2 239,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-02 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 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)	Zupa botwinka 350 ml Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 180 g (JAJ)	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] 2 234,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 267,8 Sód [mg] 2 160,4
2026-07-03 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku 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 Połudwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 189,2 Sód [mg] 2 386,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-03 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 z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) Łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty kiszonej 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 Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [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
2026-07-04 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka wójta 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) 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] 2 395,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 266 Sód [mg] 1 768,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-04 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (ZYT) Szynka wójtka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml (SEL) Kasza gryczana gotowana 170 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 (ZYT) 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
2026-07-05 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	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] 2 917,6 Białko ogółem [g] 155,6 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 399,2 Sód [mg] 2 719,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-05 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) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR)	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] 2 579,3 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 11,8 Cholesterol [mg] 828,1 Sód [mg] 4 218,3
2026-07-06 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczakiem 160 g (SEL) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	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] 2 336,7 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 192,3 Sód [mg] 1 785,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-06 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
2026-07-07 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka wójta 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Sos warzywny 100 g (SEL) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU)	Galaretka 200 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] 2 625,7 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 305,9 Sód [mg] 2 478,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-07 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 z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kluski śląskie 250 g (GLU) Surówka francuska 180 g (JAJ) Sos warzywny 100 g (SEL)	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] 2 066,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 229 Sód [mg] 2 266,5
2026-07-08 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Schab duszony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	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] 2 566,6 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 334,9 Sód [mg] 3 067,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-08 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] 2 052,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 25,1 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 295,8 Sód [mg] 2 546,6
2026-07-09 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Bukiet warzyw 180 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	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] 2 473 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 266,2 Sód [mg] 2 311,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-30 do dnia 2026-07-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-09 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 z marchewki 180 g 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] 2 358,4 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 243,8 Sód [mg] 2 334,8