

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-31 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta wielowarzywna 100 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Brokuł gotowany 180 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 227,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,7 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 282,1 <b>Sód</b> [mg] 2 201,9
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Humus 50 g ( <b>SEZ</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Twaróg z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki z chrzanem 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 337,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 9,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 294,2 <b>Sód</b> [mg] 3 342,9
2026-04-01 środa	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka włoska 40 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 180 g ( <b>MLE, GLU</b> )		szynka wiejska 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 078,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 460 <b>Sód</b> [mg] 1 703,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-01 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka włoska 40 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż brązowy 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	Mandarynka 50 g	szynka wiejska 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 097,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,4 <b>Sód</b> [mg] 2 307,3
2026-04-02 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Cukier 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 180 g ( <b>GLU</b> )		Filet kruchy 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 092,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 127,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 210,4 <b>Sód</b> [mg] 1 638,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-02 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Salata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka wójtka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 180 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 174,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 133,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,7 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 585,4 <b>Sód</b> [mg] 2 023,2
2026-04-03 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)		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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 337,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 137 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 183,2 <b>Sód</b> [mg] 1 901,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-03 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> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 180 g Kompot owocowy 300 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 217,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 161,3 <b>Sód</b> [mg] 2 019,2
2026-04-04 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka wiejska 40 g Pasta wielowarzynna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 100 g Szynka wójta 40 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 781,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 252,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,2 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 214,5 <b>Sód</b> [mg] 1 270,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-04 sobota	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka wiejska 40 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Serek homogenizowany 200 g ( <b>MLE</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 536 <b>Białko ogółem</b> [g] 125,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,7 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 551,8 <b>Sód</b> [mg] 2 422,2
2026-04-05 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 180 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z tortellini 160 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 316,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 152,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 166,1 <b>Sód</b> [mg] 1 964

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-05 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Kefir 150 ml (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka staropolska 30 g Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Połędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 160 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 226,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 298,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,8 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 142,5 <b>Sód</b> [mg] 2 700,5
2026-04-06 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) kiełbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Musztarda 10 g (GOR) Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udka kurczaka pieczone 150 g Marchewka z groszkiem 180 g Sos pieczeniowy 80 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałatka z łososiem 180 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Sałata 10 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 258,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 129,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 299,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 298,1 <b>Sód</b> [mg] 2 066,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Masłanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) kiełbasa biała gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udka kurczaka pieczone 150 g Surówka z pora 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g Sałatka z łosiem 180 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 419,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 134,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 89 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 294,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,2 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 309,9 <b>Sód</b> [mg] 2 364,1
2026-04-07 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kalańior gotowany 180 g Ryż gotowany 170 g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )		Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 287,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 140 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 282,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,7 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 393,8 <b>Sód</b> [mg] 1 695,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-07 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Paszet drobiowy 50 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Polędwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z olejem 180 g Ryż brązowy 170 g Kompot owocowy 300 ml Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100 g ( <b>GLU, MIE</b> )	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 442,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 155,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 742 <b>Sód</b> [mg] 3 053,9
2026-04-08 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g Szynka staropolska 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń polska z pietruszką 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 180 g		kiełbasa biała gotowana 100 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 218,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 257,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 231,9 <b>Sód</b> [mg] 1 424,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-08 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 dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń polska z pietruszką 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 337,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 255,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,6 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 259,2 <b>Sód</b> [mg] 1 757,5
2026-04-09 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 095,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,9 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 251 <b>Sód</b> [mg] 1 859,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-04-09 czwartek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka włoska 30 g Parówki 2 szt Sałata 10 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Surówka colesław 180 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Jabłko 1 szt	Szynka chłopska 40 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 171,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Cholesterol [mg]</b> 230,7 <b>Sód [mg]</b> 2 068,5