

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-10 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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)	soki owocowe 200 ml	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] 2 539,7 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 563,9 Sód [mg] 2 420,6
	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
2026-07-11 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Wędlina 30 g	Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml	gruszka 100 g	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] 2 172,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 227,3 Sód [mg] 1 529

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-11 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 szpinakowa 350 ml (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] [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Blonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 242,3 Sód [mg] 2 064,2
2026-07-12 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml surówka z buraków z jabłkiem 180 g	Mus jabłkowy 100 g	Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 40 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 70 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Blonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 392,2 Sód [mg] 2 360,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-12 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (MLE) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g Ogórek 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Szynka chłopska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 387,6 Sód [mg] 1 951,6
2026-07-13 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Szynka staropolska 40 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 70 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka włoska 30 g	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 170 g	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) Szynka rzeż 40 g Pomidor bs 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 286,7 błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 350,4 Sód [mg] 1 933,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 100 ml (MLE) Szynka staropolska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasztet drobiowy 70 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml Gołąbki 110 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) Szynka rzeż 40 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 308,8 Sód [mg] 1 842
2026-07-14 wtorek	IMW dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta wielowarzynna 100 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Twaróg z koperkiem 30 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Kiełbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 439,1 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 297,9 Sód [mg] 2 436,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-14 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 100 g (MLE) Szynka rzeż 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Humus 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor 100 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 275 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Łącznik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 294,2 Sód [mg] 3 035,9
2026-07-15 środa	IMW dieta łatwostrawna		Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Szynka włoska 40 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU)	Jabłko 1 szt	szynka wiejska 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Ser biały 60 g (MLE) sałatka z tortellini 100 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 446,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Łącznik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 541,7 Sód [mg] 2 310,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-15 środa	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Maślanka 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka włoska 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż brązowy 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	Mandarynka 50 g	szynka wiejska 40 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 098,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 498,9 Sód [mg] 2 148
2026-07-16 czwartek	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Pomidor 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka wójta 30 g	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony w sosie 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 180 g (GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Filet kruchy 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Blonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 251,6 Sód [mg] 1 941,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-16 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 wójtą 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 z ogórkiem 180 g	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,4 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 585,4 Sód [mg] 2 024,1
	IMW dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Twarożek zielony 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	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka rzeż 30 g	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Warzywa po grecku z oliwą 180 g Kompot owocowy 300 ml łosoś 100 g (RYB)	sok z buraków 200 ml	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] [kcal] 2 590,5 Białko ogółem [g] 147,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 195,6 Sód [mg] 2 170,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-17 piątek	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 170 g Surówka z kapusty kiszanej 180 g Kompot owocowy 300 ml Łosoś 100 g (RYB)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g Herbata 300 ml Ogórki kiszane 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Wartość energetyczna [kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 161,3 Sód [mg] 2 636,4
2026-07-18 sobota	IMW dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 40 g Pasta wielowarzywna 80 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grycikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Dynia pieczona 180 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] 2 000,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 261,4 Sód [mg] 1 850,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-18 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 jajkiem 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 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] [kcal] 2 176,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 212,5 Sód [mg] 2 306,4
2026-07-19 niedziela	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Cukier 5 g	Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 180 g	Sok owocowy 199 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Polędwica sopočka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Ser biały 80 g (MLE) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 205,9 Sód [mg] 1 948,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-10 do dnia 2026-07-19 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-19 niedziela	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Sałata 10 g Kefir 150 ml (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka staropolska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 180 g (JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 144,7 Sód [mg] 2 505,5