

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Szyńka rzeź 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Bukiet warzyw 180 g Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Szyńka chłopska 50 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,1 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 314,7 Sód [mg] 2 129,5
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Maślanka 150 ml (MLE) Szyńka rzeź 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa brokułowa 350 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Surówka wielowarzywna 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Szyńka chłopska 50 g Sałata 10 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 302,7 Sód [mg] 2 119,9
2026-09-01 wtorek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 100 g Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) Filet kruchy 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Jabłko prażone 100 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g kielbasa krakowska 40 g Pomidor 100 g Schab gotowany 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,6 Białko ogółem [g] 141,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 451,9 Sód [mg] 1 838,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-01 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pasztet drobiowy 50 g Papryka 100 g Filet kruchy 40 g Sałata 10 g	Poledwica 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Jabłka prażone 100 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g kielbasa krakowska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 554,3 Sód [mg] 2 251,9
	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 Twaróg chudy 90 g (MLE) 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 wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kalańior gotowany 180 g Sos zidowy 50 g		kielbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 33 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 303,1 Sód [mg] 2 277,7
2026-09-02 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 Twaróg chudy 90 g (MLE) 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 zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Surówka z pora 180 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	kielbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Szynka włoska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 299,1 Sód [mg] 2 327,7
	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 Twaróg chudy 90 g (MLE) 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 wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kalańior gotowany 180 g Sos zidowy 50 g		kielbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 33 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 303,1 Sód [mg] 2 277,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026.09.03 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 Szyńka 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) 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 Szyńka drobiowa 40 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,9 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 298,6 Sód [mg] 2 535,2
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt 150 ml (MLE) Szyńka 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 180 g (JAJ)	Jabłko 1 szt	Szyńka drobiowa 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] 110,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 284,6 Sód [mg] 2 474,3
2026.09.04 piątek	IMW dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor bs 100 g Szyńka drobiowa 40 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka 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 na parze 100 g (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 warzywami 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Cukier 5 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,5 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 188,5 Sód [mg] 2 577,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-04 piątek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 100 g (MLE) Humus 90 g (SEZ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 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 pietruszką 50 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (GLU) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 548,4 Sód [mg] 3 061,3
2026-09-05 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 Szyńka 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) Szyńka wójta 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (MLE, GLU) Kalafor gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 40 g Pomidor 100 g Pasta z marchewki 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 266 Sód [mg] 1 755,7
	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) Ser żółty 60 g (MLE) Szyńka włoska 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szyńka wójta 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 wielowarzywna 180 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Smalec z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 727,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2026-09-06 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) kielbasa 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) Bukiet warzyw 180 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pomidor 100 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,8 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Blonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 402 Sód [mg] 2 643,2
	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 jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,3 Białko ogółem [g] 153,5 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Blonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 12,6 Cholesterol [mg] 818,1 Sód [mg] 4 548,2
	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) Piersz kurczaka w sosie wazynym 160 g 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 tw arogiem i koperkiem 60 g (MLE, RYB) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 185,5 Sód [mg] 1 832,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Ogórki kiszzone 90 g Kefir 150 ml (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szyunka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazycznym 160 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 180 g Ziemniaki gotowane 170 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szyunka wiejska 40 g Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 210,7 Sód [mg] 1 895,8
	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyunka chłopska 40 g Sałata 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) Szyunka wójta 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU) Sos zidowy 50 g	Galaretka 200 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szyunka drobiowa 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 768,2 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 739,1 Sód [mg] 2 448,3
2026-09-08 wtorek	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata z buraków z oliwą 80 g Szyunka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Sałata 10 g Serek topiony 50 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szyunka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Surówka francuska 180 g (JAJ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Sos zidowy 50 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 100 g Szyunka drobiowa 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 665,7 Sód [mg] 2 327,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-10 LUBLIN IMW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-09 środa	IMW dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Sałata 10 g Pomidor bs 100 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukierniowa 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 sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) szynka wiejska 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [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
	IMW dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Papryka 100 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) twarożek z koperkiem 90 g (MLE)	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	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 (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) szynka wiejska 40 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [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
2026-09-10 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 drobiowa 40 g Szynka w siatce 40 g Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek naturalny 60 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] [kcal] 2 443,7 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 270,7 Sód [mg] 2 283,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-09-10 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 40 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 40 g	Masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek naturalny 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (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] [kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 203 Sód [mg] 2 329,1