



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-01</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa dieta b/tł 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, marchew mini gotowana b/tł 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g, kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2091.64 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Węglowodny przyswajalne: 272.22 g; Suma cukrów prostych: 31.38 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 9.00 g;		
<b>środa 2023-11-01</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew mini gotowana b/gl 200 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Węglowodny przyswajalne: 238.92 g; Suma cukrów prostych: 40.19 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 8.13 g;		
<b>środa 2023-11-01</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), kluski leniwe 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2455.44 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Węglowodny przyswajalne: 305.83 g; Suma cukrów prostych: 50.18 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sól: 6.48 g;		
<b>środa 2023-11-01</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa b/ml 400 ml, udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew mini gotowana b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), wafle ryżowe 30 g, miód 25 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2305.11 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Węglowodny przyswajalne: 270.25 g; Suma cukrów prostych: 35.70 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 7.63 g;		
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2351.99 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Węglowodny przyswajalne: 297.13 g; Suma cukrów prostych: 40.13 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; Błonnik pokarmowy: 47.15 g; Sól: 5.84 g;		
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z koperkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z dyni, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Węglowodny przyswajalne: 297.65 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; Sól: 6.33 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z dyni, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2384.90 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Węglowodny przyswajalne: 286.86 g; Suma cukrów prostych: 47.19 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 56.46 g; Sól: 7.10 g;		
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2351.83 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Węglowodny przyswajalne: 297.12 g; Suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; Błonnik pokarmowy: 47.13 g; Sól: 5.84 g;		
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z koperkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z dyni, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.97 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Węglowodny przyswajalne: 297.63 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Sól: 6.34 g;		
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z dyni, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2138.67 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Węglowodny przyswajalne: 263.83 g; Suma cukrów prostych: 38.38 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.54 g; Błonnik pokarmowy: 56.29 g; Sól: 6.63 g;		
<b>czwartek 2023-11-02</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg z koperkiem 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa b/tł 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z dyni, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), wafle ryżowe 30 g, dżem 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2312.38 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Węglowodny przyswajalne: 338.07 g; Suma cukrów prostych: 61.73 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; Sól: 6.46 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-03</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa b/ml 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 30 g , dżem 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Węglowodny przyswajalne: 305.26 g; Suma cukrów prostych: 48.58 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 9.43 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2277.75 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Węglowodny przyswajalne: 299.04 g; Suma cukrów prostych: 49.54 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 5.50 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2341.61 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Węglowodny przyswajalne: 302.60 g; Suma cukrów prostych: 47.62 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sól: 6.72 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2130.37 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Węglowodny przyswajalne: 262.36 g; Suma cukrów prostych: 29.71 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sól: 7.18 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2277.75 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Węglowodny przyswajalne: 299.04 g; Suma cukrów prostych: 49.54 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 5.50 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2326.65 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Węglowodny przyswajalne: 302.57 g; Suma cukrów prostych: 47.61 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sól: 6.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2025.82 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Węglowodny przyswajalne: 252.58 g; Suma cukrów prostych: 26.90 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.75 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 6.95 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 30 g , miód 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2322.76 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Węglowodny przyswajalne: 357.36 g; Suma cukrów prostych: 48.53 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Sól: 7.03 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane b/g 200 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2180.03 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Węglowodny przyswajalne: 300.49 g; Suma cukrów prostych: 54.46 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; Błonnik pokarmowy: 47.68 g; Sól: 7.31 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty z warzywami i fasolą 250 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z żółtym serem, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2227.04 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Węglowodny przyswajalne: 302.86 g; Suma cukrów prostych: 38.55 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.70 g; Sól: 4.81 g;		
<b>sobota 2023-11-04</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 5 g ,	koperkowa b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 30 g , miód 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2330.93 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Węglowodny przyswajalne: 322.64 g; Suma cukrów prostych: 54.32 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sól: 6.35 g;		
<b>niedziela 2023-11-05</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.57 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Węglowodny przyswajalne: 232.87 g; Suma cukrów prostych: 33.34 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 7.45 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-05</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), dżem 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1821.20 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Węglowodny przyswajalne: 250.34 g; Suma cukrów prostych: 49.09 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sól: 7.07 g;		
<b>niedziela 2023-11-05</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza gryczana 120 g , marchew gotowana z groszkiem b/gl 200 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g , kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2255.54 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Węglowodny przyswajalne: 280.99 g; Suma cukrów prostych: 33.68 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.97 g; Sól: 10.23 g;		
<b>niedziela 2023-11-05</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , serek kremowy 35 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna z warzywami i soczewicą 300 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2349.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Węglowodny przyswajalne: 278.28 g; Suma cukrów prostych: 45.78 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 7.15 g;		
<b>niedziela 2023-11-05</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2162.03 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Węglowodny przyswajalne: 249.67 g; Suma cukrów prostych: 38.00 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Sól: 6.97 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z filetem z indyka i ciecierzycą 250 g , ryż na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2387.66 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Węglowodny przyswajalne: 257.32 g; Suma cukrów prostych: 31.75 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 6.33 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 100 g , ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana z jabłkiem 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2431.03 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Węglowodny przyswajalne: 265.32 g; Suma cukrów prostych: 34.13 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sól: 6.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-06</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z filetem z indyka i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2443.27 kcal; Białko ogółem: 136.90 g; Węglowodny przyswajalne: 242.73 g; Suma cukrów prostych: 32.70 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 7.38 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z filetem z indyka i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2387.66 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Węglowodny przyswajalne: 257.32 g; Suma cukrów prostych: 31.75 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 6.33 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Węglowodny przyswajalne: 265.30 g; Suma cukrów prostych: 34.12 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Sól: 6.35 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z filetem z indyka i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2327.55 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Węglowodny przyswajalne: 232.91 g; Suma cukrów prostych: 29.89 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Sól: 7.15 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g, miód 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2320.48 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Węglowodny przyswajalne: 305.10 g; Suma cukrów prostych: 35.01 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sól: 6.27 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-06</b> <b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z filetem z indyka i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2387.59 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Węglowodny przyswajalne: 270.58 g; Suma cukrów prostych: 29.96 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sól: 7.18 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-11-07</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2335.30 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Węglowodny przyswajalne: 303.62 g; Suma cukrów prostych: 41.23 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 5.87 g;		
<b>wtorek 2023-11-07</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1986.81 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Węglowodny przyswajalne: 225.53 g; Suma cukrów prostych: 28.86 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sól: 7.27 g;		
<b>wtorek 2023-11-07</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg z miodem i cytryną 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g, pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g, dżem 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.15 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Węglowodny przyswajalne: 313.79 g; Suma cukrów prostych: 68.09 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 5.97 g;		
<b>wtorek 2023-11-07</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z piersi kurczaka smażony b/gl 100 g ( <b>JAJ</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka b/gl z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2204.09 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Węglowodny przyswajalne: 280.59 g; Suma cukrów prostych: 29.74 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; Sól: 7.43 g;		
<b>wtorek 2023-11-07</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kotlet warzywny z soczewicą 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.43 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Węglowodny przyswajalne: 291.85 g; Suma cukrów prostych: 38.12 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; Sól: 6.24 g;		
<b>wtorek 2023-11-07</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z piersi kurczaka smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.80 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Węglowodny przyswajalne: 274.07 g; Suma cukrów prostych: 41.66 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; Sól: 6.61 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>