

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-10-18		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , ser biały 130 g (MLE), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 180 g , sałata z olejem 70 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , jogurt naturalny 150 g (MLE), kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.90 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Węglowodny przyswajalne: 294.29 g; Suma cukrów prostych: 40.62 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; Błonnik pokarmowy: 42.73 g; Sól: 6.86 g;		
środa 2023-10-18		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser biały 130 g (MLE), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), kluski leniwe 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), jabłko 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.94 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Węglowodny przyswajalne: 342.21 g; Suma cukrów prostych: 49.96 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sól: 3.93 g;		
środa 2023-10-18		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml (GLU, SOJ), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	jarzynowa b/ml 400 ml , filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 180 g , sałata z olejem 70 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.85 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Węglowodny przyswajalne: 270.88 g; Suma cukrów prostych: 37.65 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; Sól: 6.11 g;		
środa 2023-10-18		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 100 g , sałata z olejem 70 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: połudwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.99 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Węglowodny przyswajalne: 226.16 g; Suma cukrów prostych: 29.72 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sól: 6.24 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , jajo gotowane 65 g (JAJ), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.22 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Węglowodny przyswajalne: 275.11 g; Suma cukrów prostych: 35.41 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; Sól: 7.08 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 60 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), seler gotowany z jabłkiem 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g , kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.61 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Węglowodny przyswajalne: 295.88 g; Suma cukrów prostych: 36.89 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 6.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-10-19		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, jajo gotowane 65 g (JAJ), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana 150 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Węglowodny przyswajalne: 257.09 g; Suma cukrów prostych: 33.94 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.20 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; Sól: 8.63 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, jajo gotowane 65 g (JAJ), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.22 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Węglowodny przyswajalne: 275.11 g; Suma cukrów prostych: 35.41 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; Sól: 7.08 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka bankietowa 60 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), seler gotowany z jabłkiem 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g, kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.61 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Węglowodny przyswajalne: 295.88 g; Suma cukrów prostych: 36.89 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 6.58 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka bankietowa 60 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	kalafiorowa b/tł 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), seler gotowany z jabłkiem 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 10 g, twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g, kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.63 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Węglowodny przyswajalne: 295.80 g; Suma cukrów prostych: 36.81 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 6.55 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, jajo gotowane 130 g (JAJ), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp. gotowana z sosem pomidorowym 130 g (MLE), kasza gryczana 150 g, surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.94 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Węglowodny przyswajalne: 263.44 g; Suma cukrów prostych: 32.62 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 46.47 g; Sól: 8.43 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, jajo gotowane 65 g (JAJ), ser żółty 40 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i soczewicą 250 g (GLU), surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, kanapka z serem żółtym, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.04 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Węglowodny przyswajalne: 269.63 g; Suma cukrów prostych: 37.00 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; Sól: 6.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-10-19		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, jajo gotowane 65 g (JAJ), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g,	kalafiorowa b/ml 400 ml (SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym b/ml 160 g (GLU, JAJ), kasza jęczmienna na sytko 150 g (GLU), seler gotowany z jabłkiem 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka bankietowa 60 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.47 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Węglowodny przyswajalne: 255.05 g; Suma cukrów prostych: 35.87 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; Sól: 7.85 g;		
czwartek 2023-10-19		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, jajo gotowane 65 g (JAJ), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pulpet z szynki wp. gotowany z sosem pomidorowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana 150 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: połędwica sopočka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.80 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Węglowodny przyswajalne: 257.07 g; Suma cukrów prostych: 33.93 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; Sól: 8.62 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g, sałata 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 180 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 10 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.75 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Węglowodny przyswajalne: 259.53 g; Suma cukrów prostych: 26.88 g; Tłuszcz: 102.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sól: 9.35 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 180 g, szpinak gotowany 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.66 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Węglowodny przyswajalne: 281.93 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sól: 6.79 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 65 g (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 10 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Węglowodny przyswajalne: 205.90 g; Suma cukrów prostych: 26.93 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; Sól: 10.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-10-20		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser żółty 40 g (MLE), szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.75 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Węglowodny przyswajalne: 259.53 g; Suma cukrów prostych: 26.88 g; Tłuszcz: 102.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sól: 9.35 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 180 g , szpinak gotowany 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.66 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Węglowodny przyswajalne: 281.93 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sól: 6.79 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 180 g , szpinak gotowany 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 10 g , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.26 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Węglowodny przyswajalne: 316.37 g; Suma cukrów prostych: 25.24 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; Sól: 7.79 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), kotlet z ryby smażony b/gł 100 g (JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 180 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , ser żółty 40 g (MLE), szynka bankietowa 40 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.91 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Węglowodny przyswajalne: 229.05 g; Suma cukrów prostych: 23.55 g; Tłuszcz: 102.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; Sól: 9.88 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser biały 130 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 120 g (GLU), margaryna 1 szt , ser żółty 60 g (MLE), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Węglowodny przyswajalne: 276.51 g; Suma cukrów prostych: 29.68 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sól: 8.03 g;		
piątek 2023-10-20		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml (GLU, SOJ), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	zacierkowa b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet z ryby smażony b/ml 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2566.47 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Węglowodny przyswajalne: 304.12 g; Suma cukrów prostych: 40.98 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sól: 9.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-10-20		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 65 g (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt., ser żółty 40 g (MLE), szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 10 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.97 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Węglowodny przyswajalne: 205.89 g; Suma cukrów prostych: 26.92 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sól: 10.01 g;		
sobota 2023-10-21		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt., twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, pomidor 100 g, sałata 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony 180 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, buraki gotowane 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt., pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g, ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2343.09 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Węglowodny przyswajalne: 284.50 g; Suma cukrów prostych: 53.41 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; Sól: 6.13 g;		
sobota 2023-10-21		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony 180 g, ryż na sypko 150 g, buraki gotowane 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.45 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Węglowodny przyswajalne: 295.62 g; Suma cukrów prostych: 52.36 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; Sól: 7.12 g;		
sobota 2023-10-21		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt., twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek małosolny 100 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony 180 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, sałata z jogurtem naturalnym 70 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt., pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g, ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.85 kcal; Białko ogółem: 140.59 g; Węglowodny przyswajalne: 268.37 g; Suma cukrów prostych: 27.97 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sól: 9.26 g;		
sobota 2023-10-21		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt., twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, pomidor 100 g, sałata 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony 180 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, buraki gotowane 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt., pasta z grochu z suszonymi pomidorami 120 g, ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2343.09 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Węglowodny przyswajalne: 284.50 g; Suma cukrów prostych: 53.41 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; Sól: 6.13 g;		
sobota 2023-10-21		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony 180 g, ryż na sypko 150 g, buraki gotowane 180 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.45 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Węglowodny przyswajalne: 295.62 g; Suma cukrów prostych: 52.36 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; Sól: 7.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-10-23		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), leczo z filetem z indyka i ciecierzycą 250 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 70 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.30 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Węglowodny przyswajalne: 225.63 g; Suma cukrów prostych: 29.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 6.38 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z piersi kurczaka smażony 90 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.36 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Węglowodny przyswajalne: 270.23 g; Suma cukrów prostych: 23.34 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sól: 8.17 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 180 g , sałatka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g , kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.98 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Węglowodny przyswajalne: 296.05 g; Suma cukrów prostych: 38.18 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 6.30 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 400 ml (GLU, SEL), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 100 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka pieczona 30 g , sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1866.02 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Węglowodny przyswajalne: 214.25 g; Suma cukrów prostych: 18.30 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sól: 9.25 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z piersi kurczaka smażony 90 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.36 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Węglowodny przyswajalne: 270.23 g; Suma cukrów prostych: 23.34 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sól: 8.17 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 180 g , sałatka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g , kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.98 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Węglowodny przyswajalne: 296.05 g; Suma cukrów prostych: 38.18 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 6.30 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-10-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 180 g , sałatka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 10 g , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g , kanapka dieta z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.96 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Węglowodny przyswajalne: 296.01 g; Suma cukrów prostych: 38.13 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Sól: 6.26 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka bankietowa 60 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem b/g 400 ml (MLE, SEL), filet z piersi kurczaka smażony b/gl 90 g (JAJ), ziemniaki gotowane 180 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.66 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Węglowodny przyswajalne: 268.00 g; Suma cukrów prostych: 20.79 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sól: 9.65 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser żółty 60 g (MLE), ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z serkiem topionym, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.52 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Węglowodny przyswajalne: 273.14 g; Suma cukrów prostych: 29.45 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sól: 8.37 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml (GLU, SOJ), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 50 g (SOJ, SEL, GOR), ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL), filet z piersi kurczaka smażony 90 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 180 g , sałatka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka bankietowa 60 g (SOJ, SEL, GOR), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.11 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Węglowodny przyswajalne: 281.41 g; Suma cukrów prostych: 47.57 g; Tłuszcz: 100.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sól: 9.87 g;		
wtorek 2023-10-24		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , ogórek małosolny 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 400 ml (GLU, SEL), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 100 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka pieczona 30 g , sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1866.02 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Węglowodny przyswajalne: 214.25 g; Suma cukrów prostych: 18.30 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sól: 9.25 g;		