

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-10-25		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (<i>GLU, SOJ</i>), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), kasza gryczana 150 g , buraki gotowane 200 g (<i>GLU, MLE</i>), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (<i>GOR</i>), sałata 25 g , kefir 200 g (<i>MLE</i>), orzechy 30 g (<i>ORZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.46 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Węglowodny przyswajalne: 292.46 g; Suma cukrów prostych: 51.19 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; Sól: 5.99 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), bułka wrocławska 90 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (<i>GLU, SOJ</i>), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (<i>GLU</i>), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g (<i>GLU, MLE</i>), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (<i>SOJ, SEL</i>), sałata 25 g , kefir 200 g (<i>MLE</i>), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.17 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Węglowodny przyswajalne: 273.16 g; Suma cukrów prostych: 48.72 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 6.61 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb razowy C 120 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (<i>GLU, SOJ</i>), pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (<i>MLE</i>), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), kasza gryczana 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (<i>MLE</i>), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka pierś indycza wędzona 30 g (<i>SOJ, SEL</i>), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (<i>GOR</i>), sałata 25 g , kefir 200 g (<i>MLE</i>), orzechy 30 g (<i>ORZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.75 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Węglowodny przyswajalne: 253.78 g; Suma cukrów prostych: 27.23 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sól: 6.95 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (<i>GLU, SOJ</i>), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), kasza gryczana 150 g , buraki gotowane 200 g (<i>GLU, MLE</i>), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (<i>GOR</i>), sałata 25 g , kefir 200 g (<i>MLE</i>), orzechy 30 g (<i>ORZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.44 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Węglowodny przyswajalne: 291.95 g; Suma cukrów prostych: 51.02 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; Sól: 5.97 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), bułka wrocławska 90 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (<i>GLU, SOJ</i>), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (<i>GLU</i>), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g (<i>GLU, MLE</i>), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (<i>GLU</i>), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (<i>SOJ, SEL</i>), sałata 25 g , kefir 200 g (<i>MLE</i>), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.22 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Węglowodny przyswajalne: 275.86 g; Suma cukrów prostych: 49.49 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 6.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-10-25		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml (SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (GLU, JAJ), kasza gryczana 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.75 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Węglowodny przyswajalne: 236.55 g; Suma cukrów prostych: 21.88 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; Sól: 6.49 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl 130 g , kasza gryczana 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.72 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Węglowodny przyswajalne: 257.73 g; Suma cukrów prostych: 33.17 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; Sól: 6.45 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
płatki owsiane 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 , jajo gotowane 1 szt (JAJ), powidła śliwkowe 60 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), naleśniki z serem 250 g (GLU, JAJ, MLE), jogurt naturalny 150 g (MLE), 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 czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.99 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodny przyswajalne: 314.03 g; Suma cukrów prostych: 66.22 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sól: 4.78 g;		
środa 2023-10-25		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa b/ml 400 ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza gryczana 150 g , buraki gotowane b/ml 200 g (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), sałata 25 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.58 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Węglowodny przyswajalne: 297.60 g; Suma cukrów prostych: 50.14 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 6.66 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , surówka z marchwi i jabłka 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.21 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Węglowodny przyswajalne: 255.32 g; Suma cukrów prostych: 48.56 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 6.21 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g (GLU, MLE), ryż na sypko 150 g , cukinia pieczona 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), sałata 25 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Węglowodny przyswajalne: 267.43 g; Suma cukrów prostych: 41.61 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Sól: 5.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-10-26		
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, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: szynka bankietowa 30 g (SOJ, SEL, GOR), sałata 25 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.24 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Węglowodny przyswajalne: 239.52 g; Suma cukrów prostych: 46.67 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; Sól: 7.73 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.29 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Węglowodny przyswajalne: 255.30 g; Suma cukrów prostych: 48.54 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sól: 6.21 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g (GLU, MLE), ryż na sypko 150 g, cukinia pieczona 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), sałata 25 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.32 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Węglowodny przyswajalne: 270.13 g; Suma cukrów prostych: 42.38 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Sól: 5.84 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: szynka bankietowa 30 g (SOJ, SEL, GOR), sałata 25 g,	barszcz czerwony 400 ml (SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.52 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Węglowodny przyswajalne: 221.61 g; Suma cukrów prostych: 41.00 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.89 g; Sól: 7.31 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl 140 g (MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.63 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Węglowodny przyswajalne: 269.11 g; Suma cukrów prostych: 46.44 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 7.26 g;		
czwartek 2023-10-26		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty z warzywami i fasolą 250 g, surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, jajo gotowane 1 szt (JAJ), serek kremowy 17.5 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.28 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Węglowodny przyswajalne: 268.63 g; Suma cukrów prostych: 53.38 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; Sól: 5.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-10-26 Dieta: BEZMLECZNA ML		
kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 g (SOJ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	barszcz czerwony b/ml 400 ml (SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml 140 g (GLU), ryż pełnoziarnisty na sytko 150 g , surówka z marchwi i jabłka 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Węglowodny przyswajalne: 260.77 g; Suma cukrów prostych: 41.28 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; Sól: 8.04 g;		
piątek 2023-10-27 Dieta: PODSTAWIOWA C1		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2431.04 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Węglowodny przyswajalne: 271.32 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 8.99 g;		
piątek 2023-10-27 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 , miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.75 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Węglowodny przyswajalne: 274.60 g; Suma cukrów prostych: 24.78 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sól: 7.89 g;		
piątek 2023-10-27 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 pieczona 60 g , pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z białej kapusty b/c 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.59 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Węglowodny przyswajalne: 210.06 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 9.16 g;		
piątek 2023-10-27 Dieta: PODSTAWOWA 1		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, SEL), kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.12 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Węglowodny przyswajalne: 271.31 g; Suma cukrów prostych: 30.14 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sól: 8.98 g;		
piątek 2023-10-27 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 , miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.80 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Węglowodny przyswajalne: 277.29 g; Suma cukrów prostych: 25.55 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sól: 7.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-10-27		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z białej kapusty b/c 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g .
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1805.13 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Węglowodny przyswajalne: 194.03 g; Suma cukrów prostych: 25.12 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sól: 8.78 g;		
piątek 2023-10-27		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , ser biały 130 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g (JAJ, 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 pieczona 40 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.89 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodny przyswajalne: 238.73 g; Suma cukrów prostych: 30.22 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sól: 8.73 g;		
piątek 2023-10-27		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser biały 130 g (MLE), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , ser żółty 60 g (MLE), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.68 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Węglowodny przyswajalne: 278.99 g; Suma cukrów prostych: 32.08 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sól: 7.40 g;		
piątek 2023-10-27		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 60 g , miód 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	krupnik b/ml 400 ml (GLU, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Węglowodny przyswajalne: 270.38 g; Suma cukrów prostych: 33.19 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sól: 7.60 g;		
sobota 2023-10-28		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.78 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Węglowodny przyswajalne: 280.86 g; Suma cukrów prostych: 50.40 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sól: 5.94 g;		
sobota 2023-10-28		
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 ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż na sypko 150 g , marchew gotowana 200 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 z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.51 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Węglowodny przyswajalne: 298.44 g; Suma cukrów prostych: 56.47 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sól: 7.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-10-28		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 70 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.13 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Węglowodny przyswajalne: 268.78 g; Suma cukrów prostych: 41.52 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; Błonnik pokarmowy: 49.99 g; Sól: 9.40 g;		
sobota 2023-10-28		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.77 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Węglowodny przyswajalne: 280.36 g; Suma cukrów prostych: 50.24 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.93 g; Sól: 5.93 g;		
sobota 2023-10-28		
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 ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż na sypko 150 g , marchew gotowana 200 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 z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.06 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Węglowodny przyswajalne: 298.69 g; Suma cukrów prostych: 56.54 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sól: 7.20 g;		
sobota 2023-10-28		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	brokułowa 400 ml (SEL), filet z indyka pieczony 70 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.52 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Węglowodny przyswajalne: 267.88 g; Suma cukrów prostych: 41.15 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.84 g; Błonnik pokarmowy: 49.85 g; Sól: 9.36 g;		
sobota 2023-10-28		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g , marchew gotowana b/gl 200 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.47 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Węglowodny przyswajalne: 297.82 g; Suma cukrów prostych: 48.38 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75 g; Błonnik pokarmowy: 53.15 g; Sól: 7.48 g;		
sobota 2023-10-28		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), kotlet ziemniaczany z soczewicą 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), sałata z jogurtem naturalnym 70 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z żółtym serem, sałata i pomidorem 100 g (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.12 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Węglowodny przyswajalne: 282.58 g; Suma cukrów prostych: 46.73 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; Sól: 5.71 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-10-28		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml (GLU, SOJ), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), dżem 25 g, ogórek świeży 100 g, sałata 25 g,	brokułowa b/ml 400 ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, marchew gotowana b/ml 200 g (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt., pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.04 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Węglowodny przyswajalne: 271.72 g; Suma cukrów prostych: 56.42 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.12 g; Sól: 6.72 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab duszony z sosem 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), buraki gotowane 200 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 ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 10 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.68 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Węglowodny przyswajalne: 234.00 g; Suma cukrów prostych: 36.02 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sól: 8.37 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.74 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Węglowodny przyswajalne: 249.14 g; Suma cukrów prostych: 36.04 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sól: 6.01 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab duszony z sosem 130 g (GLU), kasza gryczana 150 g, pomidor z bazylią 180 g, 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., pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 10 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.43 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Węglowodny przyswajalne: 218.99 g; Suma cukrów prostych: 20.54 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sól: 9.04 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: PODSTAWOWA 1		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab duszony z sosem 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), buraki gotowane 200 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 ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 10 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.66 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Węglowodny przyswajalne: 233.49 g; Suma cukrów prostych: 35.86 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 8.36 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt., pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2438.29 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Węglowodny przyswajalne: 249.39 g; Suma cukrów prostych: 36.11 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sól: 6.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-10-29		
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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g (SEL), schab duszony z sosem 130 g (GLU), kasza gryczana 150 g , pomidor z bazylią 180 g , 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 , pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.72 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Węglowodny przyswajalne: 218.24 g; Suma cukrów prostych: 20.32 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sól: 8.99 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl 130 g , kasza gryczana 150 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.90 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Węglowodny przyswajalne: 231.38 g; Suma cukrów prostych: 21.81 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sól: 9.05 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , jajo gotowane 1 szt (JAJ), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą 100 g (GLU, JAJ, SEL), kasza jęczmienna na sytko 150 g (GLU), buraki gotowane 200 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 , ser biały 130 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 10 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.17 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Węglowodny przyswajalne: 253.01 g; Suma cukrów prostych: 45.69 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; Sól: 5.24 g;		
niedziela 2023-10-29		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml (GLU, SOJ), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	szpinakowa b/ml 400 g (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sytko 150 g (GLU), buraki gotowane b/ml 200 g (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 10 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Węglowodny przyswajalne: 242.12 g; Suma cukrów prostych: 40.40 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 9.12 g;		
poniedziałek 2023-10-30		
Dieta: PODSTAWIOWA C1		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 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 kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.37 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Węglowodny przyswajalne: 285.35 g; Suma cukrów prostych: 26.74 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sól: 6.39 g;		
poniedziałek 2023-10-30		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 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 z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.16 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Węglowodny przyswajalne: 288.25 g; Suma cukrów prostych: 37.89 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sól: 6.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-10-30 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 gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym cukrzycowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE), 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 chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.52 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Węglowodny przyswajalne: 255.48 g; Suma cukrów prostych: 25.01 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sól: 8.08 g;		
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: PODSTAWOWA 1		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 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 kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.35 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Węglowodny przyswajalne: 284.85 g; Suma cukrów prostych: 26.59 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sól: 6.37 g;		
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 10 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 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 z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.21 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Węglowodny przyswajalne: 290.95 g; Suma cukrów prostych: 38.66 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sól: 6.55 g;		
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym cukrzycowa 400 ml (GLU, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE), 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 chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.58 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Węglowodny przyswajalne: 239.44 g; Suma cukrów prostych: 19.98 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sól: 7.69 g;		
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, ser żółty 60 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 10 g,	pomidorowa z makaronem b/g 400 ml (MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek b/gl 100 g (JAJ, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.61 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Węglowodny przyswajalne: 302.07 g; Suma cukrów prostych: 24.62 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sól: 7.90 g;		
poniedziałek 2023-10-30 Dieta: WEGETARIAŃSKA WE		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (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 świeży 100 g, sałata 10 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 10 g, kanapka z kajzerki z serkiem topionym, sałata i pomidorem 100 g (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.19 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Węglowodny przyswajalne: 285.24 g; Suma cukrów prostych: 26.95 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Sól: 5.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-10-30		
Dieta: BEZMLECZNA ML		
kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 g (SOJ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g ,	pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek b/ml 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), 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), pomidor 100 g , sałata 10 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałatą, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.58 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 283.66 g; Suma cukrów prostych: 39.30 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.06 g; Sól: 7.83 g;		
wtorek 2023-10-31		
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 , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 150 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.76 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Węglowodny przyswajalne: 282.29 g; Suma cukrów prostych: 46.24 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; Sól: 6.58 g;		
wtorek 2023-10-31		
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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.13 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Węglowodny przyswajalne: 258.77 g; Suma cukrów prostych: 33.25 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sól: 6.19 g;		
wtorek 2023-10-31		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 150 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczerek: szynka pieczona 30 g , 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), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2656.72 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Węglowodny przyswajalne: 271.95 g; Suma cukrów prostych: 45.90 g; Tłuszcz: 103.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.02 g; Błonnik pokarmowy: 48.77 g; Sól: 8.43 g;		
wtorek 2023-10-31		
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 , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 150 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2557.74 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Węglowodny przyswajalne: 281.78 g; Suma cukrów prostych: 46.08 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g; Sól: 6.56 g;		
wtorek 2023-10-31		
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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.18 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Węglowodny przyswajalne: 261.47 g; Suma cukrów prostych: 34.02 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sól: 6.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-10-31		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g , II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml (SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 150 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka pieczona 30 g , 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), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Węglowodny przyswajalne: 255.22 g; Suma cukrów prostych: 40.67 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.81 g; Sól: 8.00 g;		
wtorek 2023-10-31		
Dieta: BEZGLUTENOWA GL		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (MLE), ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana b/gl 200 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.68 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Węglowodny przyswajalne: 262.49 g; Suma cukrów prostych: 32.61 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.51 g; Sól: 8.33 g;		
wtorek 2023-10-31		
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 , ser biały 130 g (MLE), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą 250 g , kasza pęczak 150 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2636.75 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Węglowodny przyswajalne: 301.69 g; Suma cukrów prostych: 57.18 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.16 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; Sól: 5.07 g;		
wtorek 2023-10-31		
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 , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata 10 g ,	koperkowa b/ml 400 ml (SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 150 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 10 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałatą i pomidorem 100 g (GLU), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2691.61 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Węglowodny przyswajalne: 289.87 g; Suma cukrów prostych: 46.21 g; Tłuszcz: 105.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sól: 7.51 g;		