

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2375.96 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Węglowodny przyswajalne: 286.01 g; Suma cukrów prostych: 51.04 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sól: 5.97 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 30 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2354.62 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Węglowodny przyswajalne: 274.90 g; Suma cukrów prostych: 50.50 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Sól: 6.61 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2314.36 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Węglowodny przyswajalne: 238.06 g; Suma cukrów prostych: 26.36 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sól: 7.00 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2340.94 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Węglowodny przyswajalne: 285.50 g; Suma cukrów prostych: 50.88 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sól: 5.95 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 30 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2382.67 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Węglowodny przyswajalne: 277.60 g; Suma cukrów prostych: 51.27 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Sól: 6.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> 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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.06 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodny przyswajalne: 221.32 g; Suma cukrów prostych: 21.14 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; Sól: 6.58 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g , kanapka z chleba zwykłego z twarogiem, sałatą i pomidorem 100 g (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2432.33 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Węglowodny przyswajalne: 315.89 g; Suma cukrów prostych: 53.49 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; Sól: 7.39 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
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 lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl 160 g , kasza gryczana 120 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 60 g (ORZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2353.46 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Węglowodny przyswajalne: 254.73 g; Suma cukrów prostych: 33.69 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; Sól: 6.44 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
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 lodowa paski 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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2487.79 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Węglowodny przyswajalne: 313.92 g; Suma cukrów prostych: 66.15 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sól: 4.78 g;		
<b>środa 2023-11-08</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
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 lodowa paski 10 g ,	koperkowa b/ml 400 ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml 160 g (GLU), kasza gryczana 120 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, sałatą i pomidorem 100 g (GLU), orzechy 30 g (ORZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2501.08 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Węglowodny przyswajalne: 291.15 g; Suma cukrów prostych: 50.00 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; Sól: 6.64 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
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 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), gulasz z kurczaka 180 g (GLU, MLE, SEL), 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 gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2326.80 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Węglowodny przyswajalne: 256.82 g; Suma cukrów prostych: 49.81 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Sól: 6.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), sałata 25 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.30 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Węglowodny przyswajalne: 268.81 g; Suma cukrów prostych: 42.01 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sól: 5.77 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), sałata 25 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), gulasz z kurczaka 180 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2375.70 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Węglowodny przyswajalne: 241.66 g; Suma cukrów prostych: 48.78 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; Sól: 7.83 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), chleb pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), gulasz z kurczaka 180 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.33 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Węglowodny przyswajalne: 256.96 g; Suma cukrów prostych: 49.93 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sól: 6.25 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), sałata 25 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2290.35 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Węglowodny przyswajalne: 271.51 g; Suma cukrów prostych: 42.78 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sól: 5.84 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), sałata 25 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>SEL</b> ), gulasz z kurczaka 180 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 150 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.58 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Węglowodny przyswajalne: 223.67 g; Suma cukrów prostych: 42.96 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; Sól: 7.39 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 140 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), sałata 25 g, maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g, kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Węglowodny przyswajalne: 307.60 g; Suma cukrów prostych: 43.84 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sól: 7.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-09</b> <b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl 140 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 60 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.85 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Węglowodny przyswajalne: 272.89 g; Suma cukrów prostych: 46.82 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Sól: 7.27 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b> <b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2284.83 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Suma cukrów prostych: 53.72 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; Sól: 5.10 g;		
<b>czwartek 2023-11-09</b> <b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 g ( <b>SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml 140 g ( <b>GLU</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałatą i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2178.95 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Węglowodny przyswajalne: 260.58 g; Suma cukrów prostych: 41.16 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sól: 8.04 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b> <b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet rybny smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2431.33 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.09 g; Suma cukrów prostych: 29.99 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 8.79 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.89 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Węglowodny przyswajalne: 274.28 g; Suma cukrów prostych: 24.61 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sól: 7.49 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z białej kapusty b/c 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczerek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1977.73 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Węglowodny przyswajalne: 209.73 g; Suma cukrów prostych: 29.98 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 8.76 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlet rybny smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2401.41 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Węglowodny przyswajalne: 271.07 g; Suma cukrów prostych: 29.97 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 8.79 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.94 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Węglowodny przyswajalne: 276.97 g; Suma cukrów prostych: 25.38 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sól: 7.54 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z białej kapusty b/c 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1778.27 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Węglowodny przyswajalne: 193.70 g; Suma cukrów prostych: 24.96 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sól: 8.37 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g, kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.48 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Węglowodny przyswajalne: 313.24 g; Suma cukrów prostych: 26.60 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sól: 8.78 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 40 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2074.91 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Węglowodny przyswajalne: 238.74 g; Suma cukrów prostych: 30.26 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sól: 8.78 g;		
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2435.48 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Węglowodny przyswajalne: 278.87 g; Suma cukrów prostych: 32.01 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sól: 7.40 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-10</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2037.85 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Węglowodny przyswajalne: 270.05 g; Suma cukrów prostych: 33.02 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sól: 7.20 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2223.87 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Węglowodny przyswajalne: 287.19 g; Suma cukrów prostych: 43.41 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; Sól: 5.66 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2349.01 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Węglowodny przyswajalne: 303.68 g; Suma cukrów prostych: 49.89 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sól: 6.90 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 70 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.51 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Węglowodny przyswajalne: 271.91 g; Suma cukrów prostych: 44.26 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sól: 9.58 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2190.31 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Węglowodny przyswajalne: 286.84 g; Suma cukrów prostych: 43.39 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; Sól: 5.65 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Węglowodny przyswajalne: 303.93 g; Suma cukrów prostych: 49.96 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sól: 6.91 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z indyka pieczony 70 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1995.36 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Węglowodny przyswajalne: 245.84 g; Suma cukrów prostych: 31.23 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.87 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sól: 8.82 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2131.12 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Węglowodny przyswajalne: 304.13 g; Suma cukrów prostych: 49.84 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 6.82 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana b/gl 200 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2136.29 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Węglowodny przyswajalne: 291.15 g; Suma cukrów prostych: 48.33 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 52.05 g; Sól: 7.47 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kotlet ziemniaczany z soczewicą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), sałata z jogurtem naturalnym 70 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z żółtym serem, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2241.10 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodny przyswajalne: 295.30 g; Suma cukrów prostych: 39.53 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; Sól: 5.45 g;		
<b>sobota 2023-11-11</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 25 g , ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 150 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z grochu z pieczoną papryką 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2099.32 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Węglowodny przyswajalne: 280.83 g; Suma cukrów prostych: 53.90 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; Sól: 6.65 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2279.80 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Węglowodny przyswajalne: 226.36 g; Suma cukrów prostych: 35.75 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 8.30 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-12</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sytko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej dieta 120 g ( <b>JAJ</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Węglowodny przyswajalne: 241.50 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sól: 5.84 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.71 kcal; Białko ogółem: 139.72 g; Węglowodny przyswajalne: 221.70 g; Suma cukrów prostych: 23.05 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sól: 9.19 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sytko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2244.78 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Węglowodny przyswajalne: 225.86 g; Suma cukrów prostych: 35.59 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sól: 8.28 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sytko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej dieta 120 g ( <b>JAJ</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2282.26 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Węglowodny przyswajalne: 241.75 g; Suma cukrów prostych: 35.78 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sól: 5.85 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g ( <b>SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.84 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Węglowodny przyswajalne: 211.14 g; Suma cukrów prostych: 20.03 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sól: 8.92 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-12</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), filet z ryby gotowany dieta 100 g , sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2316.39 kcal; Białko ogółem: 140.19 g; Węglowodny przyswajalne: 277.85 g; Suma cukrów prostych: 36.99 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; Sól: 7.11 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl 130 g , kasza gryczana 120 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 ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2212.07 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Węglowodny przyswajalne: 224.37 g; Suma cukrów prostych: 21.61 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sól: 8.98 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kotlet warzywny z soczewicą 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , surówka z warzyw z fasolą 250 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.52 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Węglowodny przyswajalne: 278.07 g; Suma cukrów prostych: 56.23 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 46.85 g; Sól: 5.12 g;		
<b>niedziela 2023-11-12</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa b/ml 400 g ( <b>SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.17 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Węglowodny przyswajalne: 234.63 g; Suma cukrów prostych: 40.22 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 9.05 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2309.18 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Węglowodny przyswajalne: 289.99 g; Suma cukrów prostych: 27.28 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sól: 5.78 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2226.20 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Węglowodny przyswajalne: 293.40 g; Suma cukrów prostych: 38.83 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sól: 5.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym cukrzykowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2191.22 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Węglowodny przyswajalne: 260.95 g; Suma cukrów prostych: 26.26 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sól: 7.77 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.16 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Węglowodny przyswajalne: 289.49 g; Suma cukrów prostych: 27.13 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 5.77 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2254.25 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Węglowodny przyswajalne: 296.10 g; Suma cukrów prostych: 39.60 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sól: 5.93 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym cukrzykowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Węglowodny przyswajalne: 244.92 g; Suma cukrów prostych: 21.24 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sól: 7.37 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2035.26 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Węglowodny przyswajalne: 296.44 g; Suma cukrów prostych: 39.59 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-13</b> <b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem b/g 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek b/gl 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka b/gl z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2316.86 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Węglowodny przyswajalne: 307.27 g; Suma cukrów prostych: 25.56 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; Sól: 7.15 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b> <b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , sałatka z ciecierzycą 250 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 3059.59 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Węglowodny przyswajalne: 328.04 g; Suma cukrów prostych: 42.50 g; Tłuszcz: 116.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 61.24 g; Sól: 4.42 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-13</b> <b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 g ( <b>SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek b/ml 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.75 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Węglowodny przyswajalne: 289.12 g; Suma cukrów prostych: 40.70 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; Sól: 7.07 g;		
<b>wtorek 2023-11-14</b> <b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2544.51 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Węglowodny przyswajalne: 273.89 g; Suma cukrów prostych: 45.63 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.53 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Sól: 6.55 g;		
<b>wtorek 2023-11-14</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2322.40 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Węglowodny przyswajalne: 258.26 g; Suma cukrów prostych: 33.17 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sól: 6.14 g;		
<b>wtorek 2023-11-14</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczerek:</b> szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2604.22 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Węglowodny przyswajalne: 261.78 g; Suma cukrów prostych: 44.27 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.73 g; Sól: 8.38 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-11-14</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g , kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z chleba razowego wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2643.36 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Węglowodny przyswajalne: 281.47 g; Suma cukrów prostych: 45.59 g; Tłuszcz: 104.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g; Sól: 7.48 g;		