

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-15</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2461.44 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Węglowodny przyswajalne: 339.69 g; Suma cukrów prostych: 41.72 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; Sól: 6.70 g;		
<b>środa 2023-11-15</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, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko pieczone 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, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2430.37 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Węglowodny przyswajalne: 336.21 g; Suma cukrów prostych: 39.21 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Sól: 6.96 g;		
<b>środa 2023-11-15</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 pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), filet z kurczaka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 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> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2128.44 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Węglowodny przyswajalne: 228.79 g; Suma cukrów prostych: 25.94 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 7.61 g;		
<b>środa 2023-11-15</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2461.44 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Węglowodny przyswajalne: 339.69 g; Suma cukrów prostych: 41.72 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; Sól: 6.70 g;		
<b>środa 2023-11-15</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, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko pieczone 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, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2430.37 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Węglowodny przyswajalne: 336.21 g; Suma cukrów prostych: 39.21 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Sól: 6.96 g;		
<b>środa 2023-11-15</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, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), filet z kurczaka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 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> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1966.38 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Węglowodny przyswajalne: 212.78 g; Suma cukrów prostych: 20.94 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 7.23 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-15</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, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko pieczone 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.77 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Węglowodny przyswajalne: 336.09 g; Suma cukrów prostych: 39.09 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Sól: 6.86 g;		
<b>środa 2023-11-15</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), filet z kurczaka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałata z olejem 100 g, 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 ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.71 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Węglowodny przyswajalne: 252.44 g; Suma cukrów prostych: 34.95 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; Sól: 6.50 g;		
<b>środa 2023-11-15</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), jabłko 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2606.71 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Węglowodny przyswajalne: 353.13 g; Suma cukrów prostych: 53.37 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sól: 5.61 g;		
<b>środa 2023-11-15</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa b/ml 400 ml, filet z kurczaka pieczony 70 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałata z olejem 100 g, 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> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, wafle ryżowe 15 g, dżem 25 g, kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałatą i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2235.91 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Węglowodny przyswajalne: 282.43 g; Suma cukrów prostych: 37.14 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; Sól: 6.28 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z serem żółtym, sałatą i ogórkiem kiszonym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2277.86 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Węglowodny przyswajalne: 275.89 g; Suma cukrów prostych: 37.28 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; Sól: 7.47 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałatą 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2369.18 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Węglowodny przyswajalne: 295.08 g; Suma cukrów prostych: 40.97 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 6.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	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, kanapka z chleba razowego z serem żółtym, sałata i ogórkiem kiszonym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2329.33 kcal; Białko ogółem: 135.26 g; Węglowodny przyswajalne: 267.48 g; Suma cukrów prostych: 43.45 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; Błonnik pokarmowy: 49.00 g; Sól: 8.80 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z serem żółtym, sałata i ogórkiem kiszonym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2277.70 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Węglowodny przyswajalne: 275.87 g; Suma cukrów prostych: 37.27 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sól: 7.47 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2369.18 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Węglowodny przyswajalne: 295.08 g; Suma cukrów prostych: 40.97 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 6.45 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</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 z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	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, kanapka z chleba razowego z serem żółtym, sałata i ogórkiem kiszonym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2083.11 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Węglowodny przyswajalne: 244.45 g; Suma cukrów prostych: 34.63 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Błonnik pokarmowy: 48.83 g; Sól: 8.33 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g ( <b>GLU</b> ), wafle ryżowe 15 g, dżem 25 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2244.67 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Węglowodny przyswajalne: 315.13 g; Suma cukrów prostych: 50.12 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; Sól: 6.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym b/gł 180 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka b/gł z serem żółtym, sałata i ogórkiem kiszonym 100 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2153.86 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Węglowodny przyswajalne: 265.30 g; Suma cukrów prostych: 37.99 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 46.84 g; Sól: 8.87 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna z warzywami i soczewicą 300 g ( <b>GLU</b> ), surówka z selera i jabłka 180 g ( <b>MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 250 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2169.27 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Węglowodny przyswajalne: 297.16 g; Suma cukrów prostych: 44.74 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Błonnik pokarmowy: 49.79 g; Sól: 5.00 g;		
<b>czwartek 2023-11-16</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), pulpet z indyka gotowany z sosem pomidorowym b/ml 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2087.10 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Węglowodny przyswajalne: 259.81 g; Suma cukrów prostych: 40.83 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sól: 6.94 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet rybny smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z czerwonej kapusty 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, ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2634.39 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Węglowodny przyswajalne: 289.00 g; Suma cukrów prostych: 32.62 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sól: 9.49 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Węglowodny przyswajalne: 275.83 g; Suma cukrów prostych: 25.36 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Sól: 6.35 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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 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 czerwonej kapusty 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, ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2275.92 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Węglowodny przyswajalne: 214.85 g; Suma cukrów prostych: 32.25 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sól: 9.82 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-17</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet rybny smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z czerwonej kapusty 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 , ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2634.39 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Węglowodny przyswajalne: 289.00 g; Suma cukrów prostych: 32.62 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sól: 9.49 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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 ,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Węglowodny przyswajalne: 275.83 g; Suma cukrów prostych: 25.36 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Sól: 6.35 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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 czerwonej kapusty 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 , ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2092.72 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Węglowodny przyswajalne: 198.83 g; Suma cukrów prostych: 27.24 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Sól: 9.44 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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 ,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałatą i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2323.04 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Węglowodny przyswajalne: 312.10 g; Suma cukrów prostych: 26.57 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sól: 7.59 g;		
<b>piątek 2023-11-17</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 pieczona 50 g , 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 czerwonej kapusty 180 g , 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 , ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.94 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Węglowodny przyswajalne: 239.25 g; Suma cukrów prostych: 30.02 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; Sól: 10.43 g;		
<b>piątek 2023-11-17</b>		
<b>Dieta: WEGETARIANSKA WE</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z czerwonej kapusty 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 , ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2663.76 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Węglowodny przyswajalne: 276.92 g; Suma cukrów prostych: 34.15 g; Tłuszcz: 109.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 8.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-17</b> <b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa b/ml 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z czerwonej kapusty 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 , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 30 g , dżem 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2232.70 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Węglowodny przyswajalne: 311.38 g; Suma cukrów prostych: 53.42 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 9.35 g;		
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2585.25 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Węglowodny przyswajalne: 323.63 g; Suma cukrów prostych: 62.96 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; Sól: 5.58 g;		
<b>sobota 2023-11-18</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 , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2658.09 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Węglowodny przyswajalne: 335.22 g; Suma cukrów prostych: 64.60 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sól: 5.56 g;		
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), jabłko 200 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczerek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2480.63 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Węglowodny przyswajalne: 293.85 g; Suma cukrów prostych: 47.67 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.11 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 7.47 g;		
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2585.25 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Węglowodny przyswajalne: 323.63 g; Suma cukrów prostych: 62.96 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; Sól: 5.58 g;		
<b>sobota 2023-11-18</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 , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2657.93 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Węglowodny przyswajalne: 335.20 g; Suma cukrów prostych: 64.59 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sól: 5.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-11-18</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> ), jabłko 200 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> połędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2256.47 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Węglowodny przyswajalne: 268.54 g; Suma cukrów prostych: 34.87 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 6.74 g;		
<b>sobota 2023-11-18</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 , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2441.33 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Węglowodny przyswajalne: 335.08 g; Suma cukrów prostych: 64.47 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sól: 5.47 g;		
<b>sobota 2023-11-18</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 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 zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka b/g z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2487.53 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Węglowodny przyswajalne: 325.09 g; Suma cukrów prostych: 67.87 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; Błonnik pokarmowy: 51.31 g; Sól: 7.39 g;		
<b>sobota 2023-11-18</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ryż pełnoziarnisty z warzywami i fasolą 300 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z żółtym serem, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Węglowodny przyswajalne: 338.98 g; Suma cukrów prostych: 54.31 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Błonnik pokarmowy: 49.04 g; Sól: 4.70 g;		
<b>sobota 2023-11-18</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2442.17 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Węglowodny przyswajalne: 308.12 g; Suma cukrów prostych: 64.17 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; Sól: 5.95 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.57 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Węglowodny przyswajalne: 232.87 g; Suma cukrów prostych: 33.34 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 7.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-19</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,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.61 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Węglowodny przyswajalne: 248.56 g; Suma cukrów prostych: 34.75 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sól: 7.20 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</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> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2258.23 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Węglowodny przyswajalne: 242.93 g; Suma cukrów prostych: 36.62 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Sól: 8.94 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.57 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Węglowodny przyswajalne: 232.87 g; Suma cukrów prostych: 33.34 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 7.45 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</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,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.61 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Węglowodny przyswajalne: 248.56 g; Suma cukrów prostych: 34.75 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sól: 7.20 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</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> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2156.17 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Węglowodny przyswajalne: 233.12 g; Suma cukrów prostych: 33.82 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Sól: 8.71 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-19</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), dżem 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1851.12 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Węglowodny przyswajalne: 250.36 g; Suma cukrów prostych: 49.10 g; Tłuszcz: 34.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sól: 7.07 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza gryczana 120 g, marchew gotowana z groszkiem b/gl 200 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g, dżem 25 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2051.75 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Węglowodny przyswajalne: 252.01 g; Suma cukrów prostych: 41.29 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; Sól: 8.54 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, sałatka warzywna z fasolą czerwoną 250 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna z warzywami i soczewicą 300 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasztet sojowy 60 g, ogórek świeży 100 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2165.67 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Węglowodny przyswajalne: 280.84 g; Suma cukrów prostych: 40.65 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 48.60 g; Sól: 5.91 g;		
<b>niedziela 2023-11-19</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kawa zbożowa na mleku roślinnym b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana z groszkiem b/ml 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba zwykłego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2162.03 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Węglowodny przyswajalne: 249.67 g; Suma cukrów prostych: 38.00 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Sól: 6.97 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: PODSTAWIOWA C1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Węglowodny przyswajalne: 257.31 g; Suma cukrów prostych: 33.00 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sól: 6.20 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA C2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.79 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Węglowodny przyswajalne: 267.40 g; Suma cukrów prostych: 36.31 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sól: 6.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C3</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2436.40 kcal; Białko ogółem: 132.00 g; Węglowodny przyswajalne: 242.72 g; Suma cukrów prostych: 33.95 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.39 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sól: 7.26 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA 1</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Węglowodny przyswajalne: 257.31 g; Suma cukrów prostych: 33.00 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sól: 6.20 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.79 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Węglowodny przyswajalne: 267.40 g; Suma cukrów prostych: 36.31 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sól: 6.27 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2334.34 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Węglowodny przyswajalne: 232.91 g; Suma cukrów prostych: 31.15 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sól: 7.03 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.55 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Węglowodny przyswajalne: 265.18 g; Suma cukrów prostych: 34.00 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Sól: 6.29 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.72 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Węglowodny przyswajalne: 270.57 g; Suma cukrów prostych: 31.21 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sól: 7.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-20</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 razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser biały 130 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczo z ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokułowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2478.05 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Węglowodny przyswajalne: 274.83 g; Suma cukrów prostych: 45.18 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sól: 4.82 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 g ( <b>SOJ</b> ), 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,	szpinakowa b/ml 400 g ( <b>SEL</b> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, 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 jajeczno-brokułowa b/ml 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2309.08 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Węglowodny przyswajalne: 274.58 g; Suma cukrów prostych: 45.96 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sól: 7.20 g;		
<b>wtorek 2023-11-21</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z piersi kurczaka smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2354.68 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Węglowodny przyswajalne: 288.87 g; Suma cukrów prostych: 32.48 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sól: 5.96 g;		
<b>wtorek 2023-11-21</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, twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2344.50 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Węglowodny przyswajalne: 303.24 g; Suma cukrów prostych: 41.33 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sól: 5.88 g;		
<b>wtorek 2023-11-21</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, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2090.02 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Węglowodny przyswajalne: 235.33 g; Suma cukrów prostych: 31.67 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sól: 7.50 g;		
<b>wtorek 2023-11-21</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 pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z piersi kurczaka smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2354.68 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Węglowodny przyswajalne: 288.87 g; Suma cukrów prostych: 32.48 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sól: 5.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-21 <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA 2</b>		
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, twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 100 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, szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2344.50 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Węglowodny przyswajalne: 303.24 g; Suma cukrów prostych: 41.33 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sól: 5.88 g;		
wtorek 2023-11-21 <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6</b>		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1987.96 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Węglowodny przyswajalne: 225.52 g; Suma cukrów prostych: 28.87 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sól: 7.27 g;		
wtorek 2023-11-21 <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 3</b>		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 100 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), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g, pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g, dżem 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2315.35 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Węglowodny przyswajalne: 313.41 g; Suma cukrów prostych: 68.19 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sól: 5.98 g;		
wtorek 2023-11-21 <b>Dieta: BEZGLUTENOWA GL</b>		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z piersi kurczaka smażony b/gl 100 g (JAJ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 100 g, margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka b/gl z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.29 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Węglowodny przyswajalne: 280.21 g; Suma cukrów prostych: 29.84 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.50 g; Sól: 7.43 g;		
wtorek 2023-11-21 <b>Dieta: WEGETARIAŃSKA WE</b>		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 60 g (MLE), papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2352.64 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Węglowodny przyswajalne: 291.47 g; Suma cukrów prostych: 38.21 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sól: 6.25 g;		
wtorek 2023-11-21 <b>Dieta: BEZMLECZNA ML</b>		
kasza manna na mleku roślinnym 300 g (GLU, SOJ), herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL), filet z piersi kurczaka smażony 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 pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.80 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Węglowodny przyswajalne: 274.07 g; Suma cukrów prostych: 41.66 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; Sól: 6.61 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

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