

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-22		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
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, szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.91 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Węglowodny przyswajalne: 283.33 g; Suma cukrów prostych: 51.54 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; Sól: 5.63 g;		
środa 2023-11-22		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka 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), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.59 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Węglowodny przyswajalne: 274.46 g; Suma cukrów prostych: 51.21 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sól: 6.44 g;		
środa 2023-11-22		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.36 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Węglowodny przyswajalne: 233.02 g; Suma cukrów prostych: 27.92 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; Sól: 6.44 g;		
środa 2023-11-22		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), 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 400 ml (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.99 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Węglowodny przyswajalne: 257.91 g; Suma cukrów prostych: 48.49 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sól: 5.39 g;		
środa 2023-11-22		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, 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), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.67 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Węglowodny przyswajalne: 249.03 g; Suma cukrów prostych: 48.16 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Sól: 6.21 g;		
środa 2023-11-22		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	koperkowa 400 ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z białej fasoli 120 g, sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.65 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Węglowodny przyswajalne: 216.27 g; Suma cukrów prostych: 22.71 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; Sól: 6.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-23 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytny 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), 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 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.23 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Węglowodny przyswajalne: 245.29 g; Suma cukrów prostych: 48.19 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Sól: 5.94 g;		
czwartek 2023-11-23 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), cukinia pieczona 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.93 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Węglowodny przyswajalne: 252.67 g; Suma cukrów prostych: 42.51 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Sól: 5.42 g;		
czwartek 2023-11-23 Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.23 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Węglowodny przyswajalne: 231.67 g; Suma cukrów prostych: 47.21 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sól: 7.52 g;		
czwartek 2023-11-23 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytny 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), 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 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1922.32 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Węglowodny przyswajalne: 216.93 g; Suma cukrów prostych: 45.34 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 5.71 g;		
czwartek 2023-11-23 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), cukinia pieczona 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.01 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Węglowodny przyswajalne: 224.29 g; Suma cukrów prostych: 39.66 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sól: 5.20 g;		
czwartek 2023-11-23 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g ,	barszcz czerwony 400 ml (SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.62 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Węglowodny przyswajalne: 215.41 g; Suma cukrów prostych: 42.14 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sól: 7.12 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-24		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 40 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby smażony 120 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.86 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Węglowodny przyswajalne: 257.77 g; Suma cukrów prostych: 29.01 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 8.30 g;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 40 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.83 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Węglowodny przyswajalne: 273.06 g; Suma cukrów prostych: 25.31 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Sól: 7.14 g;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 40 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z białej kapusty b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka warzywna z fasolą czerwoną 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1891.43 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Węglowodny przyswajalne: 218.52 g; Suma cukrów prostych: 30.29 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sól: 7.62 g;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 40 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml (GLU, SEL), filet z ryby smażony 120 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.94 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Węglowodny przyswajalne: 229.40 g; Suma cukrów prostych: 26.17 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Sól: 8.07 g;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 40 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1896.91 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Węglowodny przyswajalne: 244.68 g; Suma cukrów prostych: 22.46 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Sól: 6.91 g;		
piątek 2023-11-24		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 40 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z białej kapusty b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka warzywna z fasolą czerwoną 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1729.37 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Węglowodny przyswajalne: 202.51 g; Suma cukrów prostych: 25.29 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sól: 7.24 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-25		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
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, twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.07 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Węglowodny przyswajalne: 284.07 g; Suma cukrów prostych: 43.36 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.56 g; Sól: 5.66 g;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.34 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Węglowodny przyswajalne: 300.24 g; Suma cukrów prostych: 49.57 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 6.66 g;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.67 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Węglowodny przyswajalne: 271.90 g; Suma cukrów prostych: 44.24 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.66 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sól: 9.62 g;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.16 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Węglowodny przyswajalne: 258.66 g; Suma cukrów prostych: 40.32 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; Sól: 5.43 g;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Węglowodny przyswajalne: 274.81 g; Suma cukrów prostych: 46.51 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 6.43 g;		
sobota 2023-11-25		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	brokułowa 400 ml (SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.86 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Węglowodny przyswajalne: 245.84 g; Suma cukrów prostych: 31.23 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sól: 8.88 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-26		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.04 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Węglowodny przyswajalne: 226.34 g; Suma cukrów prostych: 35.73 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 8.06 g;		
niedziela 2023-11-26		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.41 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Węglowodny przyswajalne: 241.73 g; Suma cukrów prostych: 35.77 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sól: 5.61 g;		
niedziela 2023-11-26		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza gryczana 120 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Węglowodny przyswajalne: 221.67 g; Suma cukrów prostych: 23.02 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sól: 8.95 g;		
niedziela 2023-11-26		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.12 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Węglowodny przyswajalne: 226.33 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sól: 8.06 g;		
niedziela 2023-11-26		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.49 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Węglowodny przyswajalne: 241.70 g; Suma cukrów prostych: 35.74 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sól: 5.61 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-26		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indyjska wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g (SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.30 kcal; Białko ogółem: 135.49 g; Węglowodny przyswajalne: 211.67 g; Suma cukrów prostych: 20.10 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sól: 8.76 g;		
poniedziałek 2023-11-27		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
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 waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.73 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Węglowodny przyswajalne: 286.91 g; Suma cukrów prostych: 28.10 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sól: 5.56 g;		
poniedziałek 2023-11-27		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 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 gotowana 50 g (GLU, SOJ), 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.34 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.71 g; Suma cukrów prostych: 39.82 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 5.74 g;		
poniedziałek 2023-11-27		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka pieczona 30 g , sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: paprykarz warzywny z ryżem 80 g (SEL), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.77 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Węglowodny przyswajalne: 294.94 g; Suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sól: 7.22 g;		
poniedziałek 2023-11-27		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.81 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Węglowodny przyswajalne: 258.55 g; Suma cukrów prostych: 25.27 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sól: 5.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-27		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 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 gotowana 50 g (GLU, SOJ), 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.42 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Węglowodny przyswajalne: 264.33 g; Suma cukrów prostych: 36.97 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Sól: 5.51 g;		
poniedziałek 2023-11-27		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczerek: paprykarz warzywny z ryżem 80 g (SEL), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Węglowodny przyswajalne: 278.94 g; Suma cukrów prostych: 35.12 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.25 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sól: 6.83 g;		
wtorek 2023-11-28		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g, kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.95 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Węglowodny przyswajalne: 270.75 g; Suma cukrów prostych: 45.57 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; Sól: 6.31 g;		
wtorek 2023-11-28		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.37 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Węglowodny przyswajalne: 257.82 g; Suma cukrów prostych: 33.89 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.97 g;		
wtorek 2023-11-28		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 100 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g, kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczerek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2494.78 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Węglowodny przyswajalne: 265.75 g; Suma cukrów prostych: 45.97 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; Błonnik pokarmowy: 49.68 g; Sól: 7.54 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-28		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g, kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.03 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Węglowodny przyswajalne: 245.33 g; Suma cukrów prostych: 42.52 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g; Sól: 6.07 g;		
wtorek 2023-11-28		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.45 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 30.83 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 5.74 g;		
wtorek 2023-11-28		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 50 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	koperkowa 400 ml (SEL), gulasz z mielonej szynki wieprzowej z warzywami i fasolą 300 g, kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.05 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Węglowodny przyswajalne: 252.48 g; Suma cukrów prostych: 42.34 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; Błonnik pokarmowy: 51.47 g; Sól: 7.21 g;		