

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-29		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), kluski leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), jabłko 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.44 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Węglowodny przyswajalne: 322.87 g; Suma cukrów prostych: 42.07 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Sól: 6.71 g;		
środa 2023-11-29		
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 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa dieta 400 ml (MLE, SEL), kluski leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), jabłko pieczone 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.37 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Węglowodny przyswajalne: 319.40 g; Suma cukrów prostych: 39.55 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sól: 6.97 g;		
środa 2023-11-29		
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 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 100 g , sałata z olejem 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.16 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Węglowodny przyswajalne: 228.79 g; Suma cukrów prostych: 25.94 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 7.63 g;		
środa 2023-11-29		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), kluski leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), jabłko 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.44 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Węglowodny przyswajalne: 294.52 g; Suma cukrów prostych: 39.24 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; Sól: 6.48 g;		
środa 2023-11-29		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa dieta 400 ml (MLE, SEL), kluski leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), jabłko pieczone 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.37 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Węglowodny przyswajalne: 291.05 g; Suma cukrów prostych: 36.73 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; Sól: 6.74 g;		
środa 2023-11-29		
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 pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE), filet z kurczaka pieczony 70 g , ziemniaki gotowane 100 g , sałata z olejem 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.10 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Węglowodny przyswajalne: 218.98 g; Suma cukrów prostych: 23.14 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 7.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-30		
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, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (MLE), ryż na sypko 120 g, surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.34 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Węglowodny przyswajalne: 302.09 g; Suma cukrów prostych: 43.95 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.86 g; Sól: 6.67 g;		
czwartek 2023-11-30		
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 z koperkiem 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.28 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Węglowodny przyswajalne: 299.76 g; Suma cukrów prostych: 38.70 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; Sól: 6.52 g;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kefir 200 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z serem żółtym, sałata i ogórkiem kiszonym 100 g (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.26 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Węglowodny przyswajalne: 286.90 g; Suma cukrów prostych: 46.26 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 56.79 g; Sól: 8.60 g;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (MLE), ryż na sypko 120 g, surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.18 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Węglowodny przyswajalne: 276.68 g; Suma cukrów prostych: 40.91 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.48 g; Błonnik pokarmowy: 46.12 g; Sól: 6.44 g;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg z koperkiem 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z marchwi i sałata 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.28 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Węglowodny przyswajalne: 274.36 g; Suma cukrów prostych: 35.67 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 6.29 g;		
czwartek 2023-11-30		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (MLE), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z selera i jabłka b/c 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z serem żółtym, sałata i ogórkiem kiszonym 100 g (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.04 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Węglowodny przyswajalne: 265.33 g; Suma cukrów prostych: 37.45 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84 g; Błonnik pokarmowy: 56.77 g; Sól: 8.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), 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 (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2616.99 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Węglowodny przyswajalne: 285.29 g; Suma cukrów prostych: 32.62 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 9.49 g;		
piątek 2023-12-01		
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 50 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, 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, połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.10 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Węglowodny przyswajalne: 272.12 g; Suma cukrów prostych: 25.35 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sól: 6.35 g;		
piątek 2023-12-01		
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 pieczona 50 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 (MLE, SEL), 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, Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 120 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), 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 (GLU), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g (MLE), połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.99 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Węglowodny przyswajalne: 256.94 g; Suma cukrów prostych: 29.79 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sól: 9.26 g;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, 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, połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.10 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Węglowodny przyswajalne: 243.77 g; Suma cukrów prostych: 22.53 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.03 g; Sól: 6.12 g;		
piątek 2023-12-01		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 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 czerwonej kapusty 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, ser żółty 40 g (MLE), połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02		
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), jabłko 200 g , sałata 5 g , II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), 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 (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.72 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Węglowodny przyswajalne: 268.85 g; Suma cukrów prostych: 35.48 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 6.77 g;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), marchew gotowana z groszkiem 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 rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2023-12-03		
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 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z warzywami 100 g (SEL), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), 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 , filet z ryby pieczony dieta 100 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.22 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Węglowodny przyswajalne: 242.92 g; Suma cukrów prostych: 30.75 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Sól: 7.26 g;		
niedziela 2023-12-03		
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 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2023-12-03		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), marchew gotowana z groszkiem 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 rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.57 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Węglowodny przyswajalne: 226.67 g; Suma cukrów prostych: 31.14 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 7.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03		
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 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z warzywami 100 g (SEL), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), 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, filet z ryby pieczony dieta 100 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.22 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Węglowodny przyswajalne: 236.72 g; Suma cukrów prostych: 28.55 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Sól: 7.11 g;		
niedziela 2023-12-03		
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 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.17 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Węglowodny przyswajalne: 226.92 g; Suma cukrów prostych: 31.62 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Sól: 8.56 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), lecco z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.06 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Węglowodny przyswajalne: 253.91 g; Suma cukrów prostych: 33.60 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 6.16 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
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, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 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 (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.59 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Węglowodny przyswajalne: 263.68 g; Suma cukrów prostych: 36.30 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sól: 6.13 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kefir 200 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), lecco z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, 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 jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.07 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Węglowodny przyswajalne: 248.58 g; Suma cukrów prostych: 38.36 g; Tłuszcz: 97.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sól: 7.30 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.06 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Węglowodny przyswajalne: 225.56 g; Suma cukrów prostych: 30.78 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 5.93 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 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 (GLU), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.59 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Węglowodny przyswajalne: 235.33 g; Suma cukrów prostych: 33.47 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sól: 5.90 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, 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 jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.01 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Węglowodny przyswajalne: 227.02 g; Suma cukrów prostych: 29.56 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sól: 6.83 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
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), filet z piersi kurczaka smażony 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Węglowodny przyswajalne: 286.09 g; Suma cukrów prostych: 33.50 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sól: 5.99 g;		
wtorek 2023-12-05		
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, 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 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 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.30 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Węglowodny przyswajalne: 299.53 g; Suma cukrów prostych: 41.33 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sól: 5.87 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-05		
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: połudwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.22 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Węglowodny przyswajalne: 236.26 g; Suma cukrów prostych: 32.70 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sól: 7.51 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytny 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), filet z piersi kurczaka smażony 100 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.28 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Węglowodny przyswajalne: 257.74 g; Suma cukrów prostych: 30.68 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.76 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
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 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 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.30 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Węglowodny przyswajalne: 271.18 g; Suma cukrów prostych: 38.50 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 5.64 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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, II Śniadanie: połudwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), margaryna 1 szt, 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.16 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Węglowodny przyswajalne: 226.45 g; Suma cukrów prostych: 29.90 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sól: 7.28 g;		