

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2329.24 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Węglowodny przyswajalne: 287.54 g; Suma cukrów prostych: 55.56 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; Sól: 6.20 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</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 , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), sałata 25 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2343.84 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Węglowodny przyswajalne: 274.69 g; Suma cukrów prostych: 51.23 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sól: 6.29 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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 , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2156.69 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Węglowodny przyswajalne: 237.23 g; Suma cukrów prostych: 31.94 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; Sól: 7.02 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2103.32 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Węglowodny przyswajalne: 262.13 g; Suma cukrów prostych: 52.51 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; Sól: 5.97 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), sałata 25 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2117.92 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Węglowodny przyswajalne: 249.26 g; Suma cukrów prostych: 48.18 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Sól: 6.06 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1986.98 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Węglowodny przyswajalne: 220.48 g; Suma cukrów prostych: 26.73 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; Sól: 6.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-07 Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <i>MLE</i> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <i>GLU</i> ), surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <i>MLE</i> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Węglowodny przyswajalne: 245.34 g; Suma cukrów prostych: 48.19 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Sól: 6.17 g;		
<b>czwartek 2023-12-07 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <i>MLE</i> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <i>GLU</i> ), cukinia pieczona 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), sałata 25 g, maślanka 330 ml ( <i>MLE</i> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.18 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Węglowodny przyswajalne: 252.73 g; Suma cukrów prostych: 42.51 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Sól: 5.66 g;		
<b>czwartek 2023-12-07 Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <i>MLE</i> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <i>SOJ, SEL</i> ), sałata 25 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <i>MLE</i> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2190.48 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Węglowodny przyswajalne: 231.72 g; Suma cukrów prostych: 47.21 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sól: 7.75 g;		
<b>czwartek 2023-12-07 Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <i>GLU</i> ), surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <i>MLE</i> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Węglowodny przyswajalne: 216.98 g; Suma cukrów prostych: 45.34 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 5.94 g;		
<b>czwartek 2023-12-07 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <i>GLU</i> ), cukinia pieczona 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), sałata 25 g, maślanka 330 ml ( <i>MLE</i> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1986.26 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Węglowodny przyswajalne: 224.35 g; Suma cukrów prostych: 39.66 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sól: 5.43 g;		
<b>czwartek 2023-12-07 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pierś indycza wędzona 30 g ( <i>SOJ, SEL</i> ), sałata 25 g,	barszcz czerwony 400 ml ( <i>SEL</i> ), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, maślanka 330 ml ( <i>MLE</i> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2025.87 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Węglowodny przyswajalne: 215.46 g; Suma cukrów prostych: 42.14 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sól: 7.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z ryby smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2339.78 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Węglowodny przyswajalne: 254.24 g; Suma cukrów prostych: 29.10 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sól: 8.52 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2127.69 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Węglowodny przyswajalne: 270.75 g; Suma cukrów prostych: 25.39 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sól: 7.47 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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>SEL</b> ), 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, <b>Podwieczorek:</b> sałatka warzywna z fasolą czerwoną 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1886.34 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Węglowodny przyswajalne: 215.00 g; Suma cukrów prostych: 30.38 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 7.83 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), filet z ryby smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Węglowodny przyswajalne: 225.87 g; Suma cukrów prostych: 26.26 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Sól: 8.28 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1908.77 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Węglowodny przyswajalne: 242.37 g; Suma cukrów prostych: 22.54 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sól: 7.24 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pieczona 50 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z białej kapusty b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> sałatka warzywna z fasolą czerwoną 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1724.28 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Węglowodny przyswajalne: 198.99 g; Suma cukrów prostych: 25.38 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 7.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2126.18 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Węglowodny przyswajalne: 274.08 g; Suma cukrów prostych: 50.34 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.73 g; Sól: 5.96 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.83 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Węglowodny przyswajalne: 290.76 g; Suma cukrów prostych: 56.67 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sól: 7.21 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2293.58 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Węglowodny przyswajalne: 271.81 g; Suma cukrów prostych: 44.26 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.80 g; Sól: 9.66 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2004.08 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Węglowodny przyswajalne: 258.57 g; Suma cukrów prostych: 40.34 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.73 g; Sól: 5.47 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2114.73 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Węglowodny przyswajalne: 275.25 g; Suma cukrów prostych: 46.67 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sól: 6.71 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2069.42 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Węglowodny przyswajalne: 246.49 g; Suma cukrów prostych: 31.46 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33 g; Błonnik pokarmowy: 48.80 g; Sól: 8.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2261.80 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Węglowodny przyswajalne: 222.72 g; Suma cukrów prostych: 35.74 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Sól: 8.26 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2235.17 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Węglowodny przyswajalne: 238.10 g; Suma cukrów prostych: 35.78 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Sól: 5.82 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2272.45 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Węglowodny przyswajalne: 218.05 g; Suma cukrów prostych: 23.03 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sól: 9.16 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.88 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Węglowodny przyswajalne: 216.50 g; Suma cukrów prostych: 33.52 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sól: 8.10 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 130 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2145.25 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Węglowodny przyswajalne: 231.87 g; Suma cukrów prostych: 33.55 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Sól: 5.66 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g ( <b>SEL</b> ), schab duszony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.06 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Węglowodny przyswajalne: 201.85 g; Suma cukrów prostych: 17.91 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sól: 8.80 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiąt</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2368.09 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Węglowodny przyswajalne: 292.00 g; Suma cukrów prostych: 32.61 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 5.98 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2281.60 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Węglowodny przyswajalne: 292.76 g; Suma cukrów prostych: 39.82 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 5.97 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> paprykarz warzywny z ryżem 80 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2469.60 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Węglowodny przyswajalne: 300.08 g; Suma cukrów prostych: 44.63 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.06 g; Błonnik pokarmowy: 52.77 g; Sól: 7.63 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2149.17 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Węglowodny przyswajalne: 263.64 g; Suma cukrów prostych: 29.78 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sól: 5.75 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2062.68 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Węglowodny przyswajalne: 264.38 g; Suma cukrów prostych: 36.97 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Sól: 5.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> szynka pieczona 30 g , sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> paprykarz warzywny z ryżem 80 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2307.54 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Węglowodny przyswajalne: 284.07 g; Suma cukrów prostych: 39.63 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.49 g; Błonnik pokarmowy: 52.77 g; Sól: 7.25 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2387.67 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Węglowodny przyswajalne: 241.76 g; Suma cukrów prostych: 39.80 g; Tłuszcz: 105.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; Sól: 7.14 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Węglowodny przyswajalne: 257.84 g; Suma cukrów prostych: 33.91 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 6.21 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 100 g ,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>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-pieczarkowa 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2396.42 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Węglowodny przyswajalne: 236.78 g; Suma cukrów prostych: 40.22 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; Sól: 8.37 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2191.67 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Węglowodny przyswajalne: 216.36 g; Suma cukrów prostych: 36.77 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sól: 6.91 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2113.21 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Węglowodny przyswajalne: 232.41 g; Suma cukrów prostych: 30.85 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 5.98 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczerek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 1 szt, pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.34 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Węglowodny przyswajalne: 224.25 g; Suma cukrów prostych: 36.81 g; Tłuszcz: 98.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; Sól: 8.07 g;		