

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13		
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), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), 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]: 2380.94 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Węglowodny przyswajalne: 325.42 g; Suma cukrów prostych: 44.05 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sól: 6.76 g;		
środa 2023-12-13		
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), masło 10 g (MLE), 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 , połudwica sopočka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.47 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Węglowodny przyswajalne: 319.56 g; Suma cukrów prostych: 39.65 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sól: 6.93 g;		
środa 2023-12-13		
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), masło 10 g (MLE), 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, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , sałata z olejem 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: połudwica sopočka 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]: 2143.96 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Węglowodny przyswajalne: 231.48 g; Suma cukrów prostych: 28.02 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sól: 7.70 g;		
środa 2023-12-13		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), 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]: 2191.94 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Węglowodny przyswajalne: 297.07 g; Suma cukrów prostych: 41.22 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 6.53 g;		
środa 2023-12-13		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 , połudwica sopočka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.47 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Węglowodny przyswajalne: 291.21 g; Suma cukrów prostych: 36.83 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; Sól: 6.70 g;		
środa 2023-12-13		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , sałata z olejem 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: połudwica sopočka 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]: 2041.90 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Węglowodny przyswajalne: 221.67 g; Suma cukrów prostych: 25.22 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sól: 7.48 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
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), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), 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, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.29 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Węglowodny przyswajalne: 286.59 g; Suma cukrów prostych: 34.35 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sól: 5.95 g;		
czwartek 2023-12-14		
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), masło 10 g (MLE), 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 brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.99 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Węglowodny przyswajalne: 296.34 g; Suma cukrów prostych: 35.85 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Sól: 6.28 g;		
czwartek 2023-12-14		
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), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, 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 pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.31 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Węglowodny przyswajalne: 280.28 g; Suma cukrów prostych: 40.77 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.48 g; Sól: 7.26 g;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), 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, szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.05 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Węglowodny przyswajalne: 261.17 g; Suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; Sól: 5.72 g;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2084.99 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Węglowodny przyswajalne: 270.94 g; Suma cukrów prostych: 32.82 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Sól: 6.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 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), warzywno curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), ryż pełnoziarnisty na sytko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , 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 pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.01 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Węglowodny przyswajalne: 258.70 g; Suma cukrów prostych: 31.95 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; Błonnik pokarmowy: 48.45 g; Sól: 6.80 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), 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 konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2512.27 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Węglowodny przyswajalne: 271.28 g; Suma cukrów prostych: 40.27 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 9.26 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), 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 , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Węglowodny przyswajalne: 273.90 g; Suma cukrów prostych: 29.19 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sól: 6.94 g;		
piątek 2023-12-15		
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), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), 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 konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.66 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Węglowodny przyswajalne: 215.20 g; Suma cukrów prostych: 38.68 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sól: 8.86 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), 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 konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.52 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Węglowodny przyswajalne: 242.23 g; Suma cukrów prostych: 35.72 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 8.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), 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, polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.03 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Węglowodny przyswajalne: 244.85 g; Suma cukrów prostych: 24.64 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sól: 5.99 g;		
piątek 2023-12-15 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), 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), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.46 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Węglowodny przyswajalne: 199.18 g; Suma cukrów prostych: 33.67 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sól: 8.47 g;		
sobota 2023-12-16 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, 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 zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.10 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Węglowodny przyswajalne: 310.71 g; Suma cukrów prostych: 69.94 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 5.82 g;		
sobota 2023-12-16 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g, ryż na sypko 120 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, pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2543.94 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Węglowodny przyswajalne: 322.29 g; Suma cukrów prostych: 71.58 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 5.80 g;		
sobota 2023-12-16 Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), jabłko 200 g, sałata 5 g, II Śniadanie: polędwica 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]: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 148.82 g; Węglowodny przyswajalne: 294.25 g; Suma cukrów prostych: 48.33 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 7.45 g;		
sobota 2023-12-16 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, 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 zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2349.00 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Węglowodny przyswajalne: 295.20 g; Suma cukrów prostych: 59.94 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 5.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 180 g, ryż na sypko 120 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, pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.60 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Węglowodny przyswajalne: 306.76 g; Suma cukrów prostych: 61.57 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.31 g;		
sobota 2023-12-16		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), jabłko 200 g, sałata 5 g, II Śniadanie: polędwica 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, Podwieczerek: 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]: 2238.02 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Węglowodny przyswajalne: 268.93 g; Suma cukrów prostych: 35.53 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 6.73 g;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLU), 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, chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt, pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.19 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Węglowodny przyswajalne: 221.29 g; Suma cukrów prostych: 35.20 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 6.42 g;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 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 100 g, sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.43 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Węglowodny przyswajalne: 233.44 g; Suma cukrów prostych: 33.05 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 6.24 g;		
niedziela 2023-12-17		
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), masło 10 g (MLE), 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,	brokułowa 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, Podwieczerek: 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 homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.24 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Węglowodny przyswajalne: 237.93 g; Suma cukrów prostych: 38.92 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; Sól: 7.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 17.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLU), 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 , chleb razowy 100 g (GLU), margaryna 1 szt , pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.19 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Węglowodny przyswajalne: 215.09 g; Suma cukrów prostych: 33.00 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sól: 6.26 g;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	brokułowa 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 homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.43 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Węglowodny przyswajalne: 227.24 g; Suma cukrów prostych: 30.85 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 6.08 g;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 ,	brokułowa 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 homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.18 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Węglowodny przyswajalne: 221.92 g; Suma cukrów prostych: 33.92 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; Sól: 7.39 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
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), masło 10 g (MLE), 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 wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.46 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Węglowodny przyswajalne: 257.50 g; Suma cukrów prostych: 33.70 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 7.17 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
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), masło 10 g (MLE), 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 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.19 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Węglowodny przyswajalne: 262.79 g; Suma cukrów prostych: 36.40 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.27 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
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), masło 10 g (MLE), 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 wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.27 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Węglowodny przyswajalne: 247.84 g; Suma cukrów prostych: 38.56 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sól: 8.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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-brokulowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.46 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Węglowodny przyswajalne: 229.15 g; Suma cukrów prostych: 30.88 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Sól: 6.94 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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-brokulowa dieta 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1935.19 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Węglowodny przyswajalne: 234.44 g; Suma cukrów prostych: 33.57 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Sól: 7.05 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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-brokulowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.21 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Węglowodny przyswajalne: 226.28 g; Suma cukrów prostych: 29.76 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sól: 7.98 g;		
wtorek 2023-12-19		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2313.18 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Węglowodny przyswajalne: 286.13 g; Suma cukrów prostych: 33.53 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sól: 5.94 g;		
wtorek 2023-12-19		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2284.20 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Węglowodny przyswajalne: 299.58 g; Suma cukrów prostych: 41.35 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 5.82 g;		
wtorek 2023-12-19		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2056.12 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Węglowodny przyswajalne: 236.30 g; Suma cukrów prostych: 32.72 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 7.46 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-19		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2124.18 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Węglowodny przyswajalne: 257.78 g; Suma cukrów prostych: 30.70 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 5.71 g;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Węglowodny przyswajalne: 271.23 g; Suma cukrów prostych: 38.53 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 5.60 g;		
wtorek 2023-12-19		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: polędwica 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]: 1954.06 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Węglowodny przyswajalne: 226.49 g; Suma cukrów prostych: 29.92 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 7.24 g;		
środa 2023-12-20		
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), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szczawiowa 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 , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.05 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Węglowodny przyswajalne: 281.87 g; Suma cukrów prostych: 56.70 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.70 g; Sól: 6.30 g;		
środa 2023-12-20		
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), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 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 60 g (SOJ, SEL), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.94 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Węglowodny przyswajalne: 274.85 g; Suma cukrów prostych: 51.33 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Sól: 6.24 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-20		
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), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 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, ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Węglowodny przyswajalne: 237.29 g; Suma cukrów prostych: 31.99 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sól: 6.98 g;		
środa 2023-12-20		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytny 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), pieczeń rymska 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, ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.05 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Węglowodny przyswajalne: 256.47 g; Suma cukrów prostych: 53.67 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sól: 6.07 g;		
środa 2023-12-20		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 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 60 g (SOJ, SEL), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.02 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Węglowodny przyswajalne: 249.42 g; Suma cukrów prostych: 48.28 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sól: 6.02 g;		
środa 2023-12-20		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 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, ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1953.80 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Węglowodny przyswajalne: 220.52 g; Suma cukrów prostych: 26.75 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 6.57 g;		
czwartek 2023-12-21		
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), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 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 60 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]: 2155.19 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Węglowodny przyswajalne: 250.70 g; Suma cukrów prostych: 44.97 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 6.12 g;		
czwartek 2023-12-21		
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), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), 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, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.83 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Węglowodny przyswajalne: 266.10 g; Suma cukrów prostych: 41.96 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 6.04 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21		
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), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g,	kalafiorowa 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 60 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]: 2226.70 kcal; Białko ogółem: 141.22 g; Węglowodny przyswajalne: 237.24 g; Suma cukrów prostych: 44.12 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Sól: 7.71 g;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sytko 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 60 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]: 1966.19 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Węglowodny przyswajalne: 222.35 g; Suma cukrów prostych: 42.15 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sól: 5.90 g;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sytko 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, szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.83 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Węglowodny przyswajalne: 237.75 g; Suma cukrów prostych: 39.13 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sól: 5.82 g;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g,	kalafiorowa 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 60 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]: 2064.64 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Węglowodny przyswajalne: 221.23 g; Suma cukrów prostych: 39.12 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Sól: 7.32 g;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g, papryka kolorowa paski 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), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.07 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Węglowodny przyswajalne: 258.33 g; Suma cukrów prostych: 32.13 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sól: 10.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-22		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 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 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Węglowodny przyswajalne: 276.02 g; Suma cukrów prostych: 27.22 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sól: 6.86 g;		
piątek 2023-12-22		
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), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 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 , ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.27 kcal; Białko ogółem: 141.09 g; Węglowodny przyswajalne: 218.43 g; Suma cukrów prostych: 31.72 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 9.57 g;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 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), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.40 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Węglowodny przyswajalne: 229.26 g; Suma cukrów prostych: 27.56 g; Tłuszcz: 99.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sól: 9.10 g;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 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 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.97 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Węglowodny przyswajalne: 246.94 g; Suma cukrów prostych: 22.64 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sól: 5.91 g;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 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 , ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.21 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Węglowodny przyswajalne: 202.42 g; Suma cukrów prostych: 26.72 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.26 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sól: 9.18 g;		