

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-23		
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), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1829.20 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Węglowodny przyswajalne: 254.57 g; Suma cukrów prostych: 35.37 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sól: 7.41 g;		
sobota 2023-12-23		
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,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), 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]: 1979.99 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Węglowodny przyswajalne: 280.72 g; Suma cukrów prostych: 36.64 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sól: 7.38 g;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	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, kanapka z chleba razowego z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.47 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Węglowodny przyswajalne: 260.98 g; Suma cukrów prostych: 34.36 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.01 g; Sól: 8.04 g;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: 1 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), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1829.20 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Węglowodny przyswajalne: 254.57 g; Suma cukrów prostych: 35.37 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sól: 7.41 g;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: 2 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,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), 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]: 1979.99 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Węglowodny przyswajalne: 280.72 g; Suma cukrów prostych: 36.64 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sól: 7.38 g;		
sobota 2023-12-23		
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 pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	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, kanapka z chleba razowego z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1904.41 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Węglowodny przyswajalne: 251.17 g; Suma cukrów prostych: 31.56 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; Błonnik pokarmowy: 46.01 g; Sól: 7.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24		
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, pomidor 100 g, sałata 5 g, jabłko 200 g,	pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z ryby smażony 120 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ryba w galarecie 150 g (RYB, SEL), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR), sałata 5 g, babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.35 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Węglowodny przyswajalne: 303.26 g; Suma cukrów prostych: 84.00 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sól: 5.62 g;		
niedziela 2023-12-24		
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, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, jabłko pieczone 200 g,	koperkowa z makaronem 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), masło 10 g (MLE), ryba w galarecie 150 g (RYB, SEL), sałatka jarzynowa dieta 150 g (JAJ, SEL, GOR), sałata 5 g, babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.72 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Węglowodny przyswajalne: 309.71 g; Suma cukrów prostych: 86.60 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.21 g;		
niedziela 2023-12-24		
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), pomidor 100 g, sałata 5 g, jabłko 200 g, II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g,	pieczarkowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczerek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), ryba w galarecie 150 g (RYB, SEL), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR), sałata 5 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.63 kcal; Białko ogółem: 167.65 g; Węglowodny przyswajalne: 264.64 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g; Sól: 8.32 g;		
niedziela 2023-12-24		
Dieta: 1 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, pomidor 100 g, sałata 5 g, jabłko 200 g,	pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z ryby smażony 120 g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ryba w galarecie 150 g (RYB, SEL), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR), sałata 5 g, babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.35 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Węglowodny przyswajalne: 303.26 g; Suma cukrów prostych: 84.00 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sól: 5.62 g;		
niedziela 2023-12-24		
Dieta: 2 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, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, jabłko pieczone 200 g,	koperkowa z makaronem 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), masło 10 g (MLE), ryba w galarecie 150 g (RYB, SEL), sałatka jarzynowa dieta 150 g (JAJ, SEL, GOR), sałata 5 g, babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.72 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Węglowodny przyswajalne: 309.71 g; Suma cukrów prostych: 86.60 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.21 g;		
niedziela 2023-12-24		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (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, jabłko 200 g, II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g,	pieczarkowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g, ziemniaki gotowane 100 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczerek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), ryba w galarecie 150 g (RYB, SEL), sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR), sałata 5 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.57 kcal; Białko ogółem: 160.85 g; Węglowodny przyswajalne: 254.83 g; Suma cukrów prostych: 55.82 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g; Sól: 8.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25		
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 pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ser żółty 40 g (MLE), ogórek kiszony 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.88 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Węglowodny przyswajalne: 225.96 g; Suma cukrów prostych: 42.20 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sól: 9.01 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
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 pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g, pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.27 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Węglowodny przyswajalne: 246.07 g; Suma cukrów prostych: 43.77 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sól: 6.29 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), 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), pomidor 100 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: paprykarz warzywny z ryżem 100 g (SEL),	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ser żółty 40 g (MLE), ogórek kiszony 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Węglowodny przyswajalne: 237.41 g; Suma cukrów prostych: 33.82 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sól: 9.40 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
Dieta: 1 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 pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ser żółty 40 g (MLE), ogórek kiszony 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.88 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Węglowodny przyswajalne: 225.96 g; Suma cukrów prostych: 42.20 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sól: 9.01 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
Dieta: 2 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 pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g, pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.27 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Węglowodny przyswajalne: 246.07 g; Suma cukrów prostych: 43.77 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sól: 6.29 g;		
poniedziałek 2023-12-25		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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), pomidor 100 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: paprykarz warzywny z ryżem 80 g (SEL),	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ), ser żółty 40 g (MLE), ogórek kiszony 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.46 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Węglowodny przyswajalne: 224.20 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Sól: 9.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-26		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), twaróg 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.61 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Węglowodny przyswajalne: 209.10 g; Suma cukrów prostych: 32.41 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 5.63 g;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), twaróg 70 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 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), masło 10 g (MLE), pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.49 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Węglowodny przyswajalne: 233.90 g; Suma cukrów prostych: 38.26 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sól: 5.55 g;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), twaróg 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.22 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Węglowodny przyswajalne: 207.61 g; Suma cukrów prostych: 32.19 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sól: 7.57 g;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), twaróg 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.61 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Węglowodny przyswajalne: 209.10 g; Suma cukrów prostych: 32.41 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 5.63 g;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), twaróg 70 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 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), masło 10 g (MLE), pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.49 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Węglowodny przyswajalne: 233.90 g; Suma cukrów prostych: 38.26 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sól: 5.55 g;		
wtorek 2023-12-26		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), twaróg 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.16 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Węglowodny przyswajalne: 197.80 g; Suma cukrów prostych: 29.39 g; Tłuszcz: 100.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sól: 7.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-27		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2342.84 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Węglowodny przyswajalne: 324.77 g; Suma cukrów prostych: 44.08 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; Sól: 6.72 g;		
środa 2023-12-27		
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 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), masło 10 g (MLE), połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.97 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Węglowodny przyswajalne: 320.94 g; Suma cukrów prostych: 41.41 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sól: 6.89 g;		
środa 2023-12-27		
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 sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2105.86 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Węglowodny przyswajalne: 230.83 g; Suma cukrów prostych: 28.05 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 7.66 g;		
środa 2023-12-27		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Węglowodny przyswajalne: 296.42 g; Suma cukrów prostych: 41.25 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; Sól: 6.49 g;		
środa 2023-12-27		
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 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), masło 10 g (MLE), połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Węglowodny przyswajalne: 292.59 g; Suma cukrów prostych: 38.58 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sól: 6.66 g;		
środa 2023-12-27		
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 sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2003.80 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Węglowodny przyswajalne: 221.02 g; Suma cukrów prostych: 25.25 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 7.44 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2163.47 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Węglowodny przyswajalne: 286.47 g; Suma cukrów prostych: 34.32 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sól: 5.91 g;		
czwartek 2023-12-28		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2234.37 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Węglowodny przyswajalne: 296.08 g; Suma cukrów prostych: 35.64 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 6.19 g;		
czwartek 2023-12-28		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2223.49 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Węglowodny przyswajalne: 280.16 g; Suma cukrów prostych: 40.75 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.60 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 g; Sól: 7.22 g;		
czwartek 2023-12-28		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 1967.23 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Węglowodny przyswajalne: 261.05 g; Suma cukrów prostych: 31.28 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sól: 5.68 g;		
czwartek 2023-12-28		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2038.37 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Węglowodny przyswajalne: 270.68 g; Suma cukrów prostych: 32.61 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Sól: 5.96 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28		
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: połędwica 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), masło 10 g (MLE), 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]: 1996.19 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Węglowodny przyswajalne: 258.58 g; Suma cukrów prostych: 31.93 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.25 g; Błonnik pokarmowy: 48.34 g; Sól: 6.75 g;		
piątek 2023-12-29		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2478.77 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Węglowodny przyswajalne: 271.29 g; Suma cukrów prostych: 40.27 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 9.21 g;		
piątek 2023-12-29		
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), masło 10 g (MLE), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.28 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Węglowodny przyswajalne: 273.91 g; Suma cukrów prostych: 29.19 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sól: 6.90 g;		
piątek 2023-12-29		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2113.16 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Węglowodny przyswajalne: 215.21 g; Suma cukrów prostych: 38.68 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sól: 8.81 g;		
piątek 2023-12-29		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 2284.02 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 242.24 g; Suma cukrów prostych: 35.72 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 8.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-29		
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), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Węglowodny przyswajalne: 244.86 g; Suma cukrów prostych: 24.64 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sól: 5.94 g;		
piątek 2023-12-29		
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), masło 10 g (MLE), 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]: 1929.96 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Węglowodny przyswajalne: 199.19 g; Suma cukrów prostych: 33.67 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sól: 8.43 g;		
sobota 2023-12-30		
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), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2269.45 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Węglowodny przyswajalne: 313.10 g; Suma cukrów prostych: 71.82 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; Błonnik pokarmowy: 43.26 g; Sól: 5.63 g;		
sobota 2023-12-30		
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), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2342.29 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Węglowodny przyswajalne: 324.69 g; Suma cukrów prostych: 73.46 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sól: 5.61 g;		
sobota 2023-12-30		
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), filet z indyka pieczony 80 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2242.08 kcal; Białko ogółem: 133.43 g; Węglowodny przyswajalne: 294.26 g; Suma cukrów prostych: 48.33 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 6.97 g;		
sobota 2023-12-30		
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), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2147.35 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Węglowodny przyswajalne: 297.59 g; Suma cukrów prostych: 61.82 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.26 g; Sól: 5.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30		
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), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2219.95 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Węglowodny przyswajalne: 309.15 g; Suma cukrów prostych: 63.45 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 5.11 g;		
sobota 2023-12-30		
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), filet z indyka pieczony 80 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2017.92 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Węglowodny przyswajalne: 268.94 g; Suma cukrów prostych: 35.53 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.69 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 6.25 g;		
niedziela 2023-12-31		
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), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.89 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Węglowodny przyswajalne: 222.13 g; Suma cukrów prostych: 35.19 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.20 g;		
niedziela 2023-12-31		
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), masło 10 g (MLE), filet z ryby pieczony dieta 100 g, sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.73 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Węglowodny przyswajalne: 234.28 g; Suma cukrów prostych: 33.04 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 6.02 g;		
niedziela 2023-12-31		
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), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.14 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Węglowodny przyswajalne: 234.29 g; Suma cukrów prostych: 38.91 g; Tłuszcz: 95.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		
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), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.89 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 32.99 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.04 g;		
niedziela 2023-12-31		
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), masło 10 g (MLE), filet z ryby pieczony dieta 100 g , sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.73 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Węglowodny przyswajalne: 228.08 g; Suma cukrów prostych: 30.84 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.87 g;		
niedziela 2023-12-31		
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: połudwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.08 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Węglowodny przyswajalne: 218.28 g; Suma cukrów prostych: 33.91 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.02 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.31 g;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kefir 200 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), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , bukiet warzyw(bukiet warzyw) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2028.28 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Węglowodny przyswajalne: 226.85 g; Suma cukrów prostych: 29.25 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sól: 7.81 g;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kefir 200 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), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , bukiet warzyw(bukiet warzyw) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.31 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Węglowodny przyswajalne: 242.10 g; Suma cukrów prostych: 30.76 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; Sól: 7.81 g;		
poniedziałek 2024-01-01		
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), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , 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), masło 10 g (MLE), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 145.61 g; Węglowodny przyswajalne: 232.55 g; Suma cukrów prostych: 28.79 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; Sól: 8.45 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01		
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), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , bukiet warzyw(bukiet warzyw) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1903.28 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Węglowodny przyswajalne: 215.10 g; Suma cukrów prostych: 23.25 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sól: 7.58 g;		
poniedziałek 2024-01-01		
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), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , bukiet warzyw(bukiet warzyw) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.31 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodny przyswajalne: 230.35 g; Suma cukrów prostych: 24.76 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; Sól: 7.57 g;		
poniedziałek 2024-01-01		
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), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , 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 150 g ,	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 , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1924.22 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Węglowodny przyswajalne: 209.68 g; Suma cukrów prostych: 19.40 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sól: 7.95 g;		