

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
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: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g ,	tomatowa 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), masło 10 g (MLE), 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]: 1920.56 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Węglowodny przyswajalne: 226.50 g; Suma cukrów prostych: 29.92 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 7.19 g;		
środa 2024-01-03		
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), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Węglowodny przyswajalne: 284.86 g; Suma cukrów prostych: 57.50 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; Sól: 6.17 g;		
środa 2024-01-03		
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), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Węglowodny przyswajalne: 272.59 g; Suma cukrów prostych: 53.37 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sól: 6.27 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	kalafiorowa 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 gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2118.69 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Węglowodny przyswajalne: 234.65 g; Suma cukrów prostych: 33.85 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 6.98 g;		
środa 2024-01-03		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2066.85 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Węglowodny przyswajalne: 259.46 g; Suma cukrów prostych: 54.48 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; Sól: 5.94 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03		
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,	kalafiorowa 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), masło 10 g (MLE), 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]: 2072.87 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodny przyswajalne: 247.19 g; Suma cukrów prostych: 50.35 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sól: 6.04 g;		
środa 2024-01-03		
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,	kalafiorowa 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 gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 1956.63 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Węglowodny przyswajalne: 218.64 g; Suma cukrów prostych: 28.85 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 6.59 g;		
czwartek 2024-01-04		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2083.89 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Węglowodny przyswajalne: 245.40 g; Suma cukrów prostych: 48.21 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sól: 6.08 g;		
czwartek 2024-01-04		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), 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), sałata 25 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.52 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Węglowodny przyswajalne: 260.80 g; Suma cukrów prostych: 45.20 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 6.00 g;		
czwartek 2024-01-04		
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,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2155.39 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Węglowodny przyswajalne: 231.94 g; Suma cukrów prostych: 47.36 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sól: 7.66 g;		
czwartek 2024-01-04		
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,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), surówka z marchwi i jabłka 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 1894.89 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Węglowodny przyswajalne: 217.05 g; Suma cukrów prostych: 45.39 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sól: 5.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajko 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), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.40 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Węglowodny przyswajalne: 231.87 g; Suma cukrów prostych: 27.57 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Sól: 10.28 g;		
piątek 2024-01-05		
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), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1857.17 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Węglowodny przyswajalne: 245.07 g; Suma cukrów prostych: 22.65 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Sól: 7.22 g;		
piątek 2024-01-05		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajko 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), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1904.21 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Węglowodny przyswajalne: 205.02 g; Suma cukrów prostych: 26.73 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.36 g;		
sobota 2024-01-06		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Węglowodny przyswajalne: 245.39 g; Suma cukrów prostych: 49.56 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; Sól: 4.66 g;		
sobota 2024-01-06		
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,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.20 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Węglowodny przyswajalne: 262.08 g; Suma cukrów prostych: 55.89 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sól: 5.90 g;		
sobota 2024-01-06		
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 ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.26 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Węglowodny przyswajalne: 247.41 g; Suma cukrów prostych: 43.17 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.83 g; Błonnik pokarmowy: 46.53 g; Sól: 8.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.45 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Węglowodny przyswajalne: 229.88 g; Suma cukrów prostych: 39.56 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; Sól: 4.16 g;		
sobota 2024-01-06		
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, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2000.10 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Węglowodny przyswajalne: 246.57 g; Suma cukrów prostych: 45.89 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sól: 5.41 g;		
sobota 2024-01-06		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.10 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Węglowodny przyswajalne: 222.09 g; Suma cukrów prostych: 30.37 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.33 g; Błonnik pokarmowy: 46.53 g; Sól: 7.42 g;		
niedziela 2024-01-07		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 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,	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 pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Węglowodny przyswajalne: 222.54 g; Suma cukrów prostych: 35.40 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 8.23 g;		
niedziela 2024-01-07		
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,	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), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Węglowodny przyswajalne: 238.68 g; Suma cukrów prostych: 35.88 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sól: 5.78 g;		
niedziela 2024-01-07		
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: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g, pomidor z bazylią 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, GOR), ogórek kiszony 100 g, sałata 5 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.02 g; Suma cukrów prostych: 22.79 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 9.12 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), 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), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1906.12 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Węglowodny przyswajalne: 236.69 g; Suma cukrów prostych: 37.29 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sól: 5.09 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1819.63 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Węglowodny przyswajalne: 237.43 g; Suma cukrów prostych: 44.48 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sól: 5.09 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
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 pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: paprykarz warzywny z ryżem 80 g (SEL), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.11 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Węglowodny przyswajalne: 241.01 g; Suma cukrów prostych: 36.87 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; Sól: 6.07 g;		
wtorek 2024-01-09		
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), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ogórkowa 400 g (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.09 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Węglowodny przyswajalne: 249.20 g; Suma cukrów prostych: 40.79 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sól: 7.09 g;		
wtorek 2024-01-09		
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), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.26 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.55 g; Suma cukrów prostych: 36.17 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Sól: 6.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09		
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: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 100 g,	ogórkowa 400 g (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczerek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.83 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Węglowodny przyswajalne: 244.22 g; Suma cukrów prostych: 41.22 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.42 g; Błonnik pokarmowy: 43.25 g; Sól: 8.33 g;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ogórkowa 400 g (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.09 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Węglowodny przyswajalne: 223.80 g; Suma cukrów prostych: 37.76 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sól: 6.86 g;		
wtorek 2024-01-09		
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,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.34 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Węglowodny przyswajalne: 234.12 g; Suma cukrów prostych: 33.11 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sól: 5.92 g;		
wtorek 2024-01-09		
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), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	ogórkowa 400 g (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczerek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.75 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Węglowodny przyswajalne: 231.69 g; Suma cukrów prostych: 37.80 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; Sól: 8.02 g;		
środa 2024-01-10		
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), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.04 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Węglowodny przyswajalne: 323.94 g; Suma cukrów prostych: 44.09 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; Sól: 6.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
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), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.17 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Węglowodny przyswajalne: 320.10 g; Suma cukrów prostych: 41.42 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sól: 7.06 g;		
środa 2024-01-10		
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), 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: polędwica 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), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.86 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Węglowodny przyswajalne: 234.48 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 7.70 g;		
środa 2024-01-10		
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), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.04 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Węglowodny przyswajalne: 295.59 g; Suma cukrów prostych: 41.26 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sól: 6.66 g;		
środa 2024-01-10		
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), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.17 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Węglowodny przyswajalne: 291.75 g; Suma cukrów prostych: 38.59 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 6.83 g;		
środa 2024-01-10		
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), 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: polędwica 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), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.80 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Węglowodny przyswajalne: 224.67 g; Suma cukrów prostych: 25.26 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 7.47 g;		
czwartek 2024-01-11		
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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11		
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 2024-01-11		
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: południca 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 2024-01-11		
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 2024-01-11		
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;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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), 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]: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny