

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2128.04 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Węglowodny przyswajalne: 265.64 g; Suma cukrów prostych: 40.57 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 5.33 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2031.68 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Węglowodny przyswajalne: 266.86 g; Suma cukrów prostych: 47.90 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sól: 5.33 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> paprykarz warzywny z ryżem 80 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2149.09 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Węglowodny przyswajalne: 257.63 g; Suma cukrów prostych: 42.34 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 6.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1939.04 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Węglowodny przyswajalne: 237.29 g; Suma cukrów prostych: 37.75 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 5.10 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1842.68 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Węglowodny przyswajalne: 238.51 g; Suma cukrów prostych: 45.07 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sól: 5.11 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka pieczona 30 g, sałata 25 g,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> paprykarz warzywny z ryżem 80 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kiwi 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2047.03 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Węglowodny przyswajalne: 247.82 g; Suma cukrów prostych: 39.54 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 6.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2416.44 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Węglowodny przyswajalne: 249.22 g; Suma cukrów prostych: 40.81 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; Sól: 7.09 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza kuskus 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2225.53 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Węglowodny przyswajalne: 258.01 g; Suma cukrów prostych: 35.10 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sól: 5.84 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 100 g,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2437.30 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Węglowodny przyswajalne: 246.43 g; Suma cukrów prostych: 41.48 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; Sól: 8.40 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2220.44 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Węglowodny przyswajalne: 223.82 g; Suma cukrów prostych: 37.78 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; Sól: 6.86 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza kuskus 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1999.61 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Węglowodny przyswajalne: 232.58 g; Suma cukrów prostych: 32.05 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indyjska wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g ,	ogórkowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wp. z papryką i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokułowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2369.90 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Węglowodny przyswajalne: 241.85 g; Suma cukrów prostych: 40.46 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.14 g; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; Sól: 8.31 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko pieczone 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g ,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , sałata z olejem 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie żytnie 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko pieczone 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,		
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2117.22 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Węglowodny przyswajalne: 254.12 g; Suma cukrów prostych: 32.63 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Sól: 5.34 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2188.12 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Węglowodny przyswajalne: 263.73 g; Suma cukrów prostych: 33.94 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 5.62 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.34 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Węglowodny przyswajalne: 256.04 g; Suma cukrów prostych: 39.17 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.27 g; Sól: 6.58 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1920.98 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Węglowodny przyswajalne: 228.70 g; Suma cukrów prostych: 29.59 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sól: 5.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g , seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , pestki dyni mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1992.12 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Węglowodny przyswajalne: 238.33 g; Suma cukrów prostych: 30.92 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sól: 5.39 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g ,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1986.04 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Węglowodny przyswajalne: 234.46 g; Suma cukrów prostych: 30.35 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; Błonnik pokarmowy: 45.25 g; Sól: 6.11 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki kukurydziane na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet rybny smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2488.03 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 40.27 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 9.45 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki kukurydziane na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g ( <b>RYB</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z czerwonej kapusty 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet rybny smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2293.28 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 242.29 g; Suma cukrów prostych: 35.72 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 8.49 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g ( <b>RYB</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczerek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 141.05 g; Węglowodny przyswajalne: 310.72 g; Suma cukrów prostych: 69.94 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 5.84 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2542.24 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Węglowodny przyswajalne: 322.30 g; Suma cukrów prostych: 71.58 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 5.82 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), jabłko 200 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), 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, <b>Podwieczerek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2460.48 kcal; Białko ogółem: 153.11 g; Węglowodny przyswajalne: 294.26 g; Suma cukrów prostych: 48.33 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 7.47 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Węglowodny przyswajalne: 295.21 g; Suma cukrów prostych: 59.94 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 5.35 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2419.90 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Węglowodny przyswajalne: 306.77 g; Suma cukrów prostych: 61.57 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.33 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), jabłko 200 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> połudwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), 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, <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2358.42 kcal; Białko ogółem: 146.31 g; Węglowodny przyswajalne: 284.45 g; Suma cukrów prostych: 45.53 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 7.25 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2179.49 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Węglowodny przyswajalne: 222.13 g; Suma cukrów prostych: 35.19 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.20 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2342.74 kcal; Białko ogółem: 142.40 g; Węglowodny przyswajalne: 234.29 g; Suma cukrów prostych: 38.91 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.70 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 17.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2119.49 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 32.99 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.05 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Węglowodny przyswajalne: 224.48 g; Suma cukrów prostych: 36.11 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), leczko z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2102.71 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Węglowodny przyswajalne: 256.24 g; Suma cukrów prostych: 32.02 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sól: 7.02 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, bukiet warzyw(bukiet warzyw) 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z białka jaja z natką 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2079.95 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Węglowodny przyswajalne: 253.26 g; Suma cukrów prostych: 27.36 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sól: 7.03 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <i>MLE</i> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <i>MLE</i> ), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g ( <i>MLE, SEL</i> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <i>JAJ, GOR</i> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <i>MLE</i> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Węglowodny przyswajalne: 241.03 g; Suma cukrów prostych: 33.07 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; Sól: 8.21 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <i>MLE, SEL</i> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <i>JAJ, GOR</i> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <i>MLE</i> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1913.71 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Węglowodny przyswajalne: 227.89 g; Suma cukrów prostych: 29.19 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 6.79 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, bukiet warzyw(bukiet warzyw) 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), pasta z białka jaja z natką 120 g ( <i>JAJ, MLE</i> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <i>MLE</i> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1890.95 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Węglowodny przyswajalne: 224.91 g; Suma cukrów prostych: 24.54 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; Sól: 6.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), szynka gotowana 60 g ( <i>GLU, SOJ</i> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <i>MLE</i> ), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g ( <i>MLE, SEL</i> ), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), pasta jajeczno-pieczarkowa 120 g ( <i>JAJ, GOR</i> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <i>MLE</i> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1998.46 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Węglowodny przyswajalne: 225.02 g; Suma cukrów prostych: 28.07 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; Sól: 7.83 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z piersi kurczaka smażony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2258.08 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Węglowodny przyswajalne: 282.90 g; Suma cukrów prostych: 33.49 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.90 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <i>GLU, MLE</i> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <i>SEL</i> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <i>GLU</i> ), masło 10 g ( <i>MLE</i> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2229.10 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Węglowodny przyswajalne: 296.35 g; Suma cukrów prostych: 41.31 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sól: 5.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą brokułową i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Węglowodny przyswajalne: 233.07 g; Suma cukrów prostych: 32.68 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 7.42 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z piersi kurczaka smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2069.08 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Węglowodny przyswajalne: 254.55 g; Suma cukrów prostych: 30.66 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.68 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z miodem i cytryną 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2040.10 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Węglowodny przyswajalne: 268.00 g; Suma cukrów prostych: 38.49 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sól: 5.56 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z chleba razowego z pastą brokułową i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1898.96 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Węglowodny przyswajalne: 223.26 g; Suma cukrów prostych: 29.88 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 7.20 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z białej fasoli 120 g, ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU, MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 30 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z białej fasoli 120 g, ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z białej fasoli 120 g, ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), dżem 30 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z białej fasoli 120 g, ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2016.63 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Węglowodny przyswajalne: 224.84 g; Suma cukrów prostych: 31.05 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.22 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 6.75 g;		