

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01		
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 2024-02-01		
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 2024-02-01		
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), 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 2024-02-01		
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;		
czwartek 2024-02-01		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	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]: 2006.52 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Węglowodny przyswajalne: 232.45 g; Suma cukrów prostych: 42.37 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 5.77 g;		
czwartek 2024-02-01		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g,	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]: 1993.33 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 42.36 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sól: 7.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB), 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]: 2395.07 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Węglowodny przyswajalne: 260.94 g; Suma cukrów prostych: 32.14 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Sól: 11.24 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (RYB, 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]: 2081.84 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Węglowodny przyswajalne: 274.15 g; Suma cukrów prostych: 27.23 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sól: 8.18 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g (RYB), 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]: 2066.27 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Węglowodny przyswajalne: 221.03 g; Suma cukrów prostych: 31.73 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.75 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, SEL), filet z ryby smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB), 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: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Sól: 10.28 g;		
piątek 2024-02-02		
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 (RYB, 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: 23.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Sól: 7.22 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g (RYB), 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: 25.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.36 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03 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, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.09 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Węglowodny przyswajalne: 274.38 g; Suma cukrów prostych: 50.46 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; Sól: 5.84 g;		
sobota 2024-02-03 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, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.74 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Węglowodny przyswajalne: 291.07 g; Suma cukrów prostych: 56.79 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.08 g;		
sobota 2024-02-03 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, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.50 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Węglowodny przyswajalne: 272.11 g; Suma cukrów prostych: 44.38 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; Sól: 9.53 g;		
sobota 2024-02-03 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, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.99 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Węglowodny przyswajalne: 258.87 g; Suma cukrów prostych: 40.46 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; Sól: 5.34 g;		
sobota 2024-02-03 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, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.64 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Węglowodny przyswajalne: 275.56 g; Suma cukrów prostych: 46.79 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 6.59 g;		
sobota 2024-02-03 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, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.34 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodny przyswajalne: 246.79 g; Suma cukrów prostych: 31.58 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; Sól: 8.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		
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, RYB, 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: 39.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 8.23 g;		
niedziela 2024-02-04		
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, RYB), 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: 38.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sól: 5.78 g;		
niedziela 2024-02-04		
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 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, RYB, 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: 33.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 9.12 g;		
niedziela 2024-02-04		
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), 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, RYB, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.57 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Węglowodny przyswajalne: 216.32 g; Suma cukrów prostych: 33.18 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 8.07 g;		
niedziela 2024-02-04		
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 ,	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, RYB), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.25 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Węglowodny przyswajalne: 232.45 g; Suma cukrów prostych: 33.65 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sól: 5.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indyjska 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 (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, RYB, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.03 kcal; Białko ogółem: 137.21 g; Węglowodny przyswajalne: 207.47 g; Suma cukrów prostych: 19.78 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 8.87 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
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 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), 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 pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.11 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Węglowodny przyswajalne: 265.95 g; Suma cukrów prostych: 41.04 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 5.15 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
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 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 pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.75 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Węglowodny przyswajalne: 267.17 g; Suma cukrów prostych: 48.36 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sól: 5.16 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
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 gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE), 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 pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.17 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodny przyswajalne: 257.73 g; Suma cukrów prostych: 42.53 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 6.26 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
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), 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 pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1948.11 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Węglowodny przyswajalne: 237.60 g; Suma cukrów prostych: 38.21 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 4.93 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
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 pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1851.75 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Węglowodny przyswajalne: 238.82 g; Suma cukrów prostych: 45.53 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sól: 4.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05		
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: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek 100 g (GLU, JAJ, MLE), 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 pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.11 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Węglowodny przyswajalne: 247.92 g; Suma cukrów prostych: 39.73 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 6.03 g;		
wtorek 2024-02-06		
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 ,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką, fasolą białą 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-brokulowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Węglowodny przyswajalne: 258.33 g; Suma cukrów prostych: 40.93 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; Sól: 6.19 g;		
wtorek 2024-02-06		
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), kasza kuskus 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), pasta jajeczno-brokulowa dieta 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.93 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Węglowodny przyswajalne: 258.01 g; Suma cukrów prostych: 35.10 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sól: 5.84 g;		
wtorek 2024-02-06		
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 ,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką, fasolą białą 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 , Podwieczorek: szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno-brokulowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.09 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Węglowodny przyswajalne: 255.55 g; Suma cukrów prostych: 41.61 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.37 g; Sól: 7.50 g;		
wtorek 2024-02-06		
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 ,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką, fasolą białą 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-brokulowa 120 g (JAJ, MLE, GOR), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.23 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Węglowodny przyswajalne: 232.93 g; Suma cukrów prostych: 37.91 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 5.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06		
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), kasza kuskus 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), pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.01 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Węglowodny przyswajalne: 232.58 g; Suma cukrów prostych: 32.05 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.61 g;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz z szynki wp. z papryką, fasolą białą 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, Podwieczorek: 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]: 2409.69 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Węglowodny przyswajalne: 250.96 g; Suma cukrów prostych: 40.58 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; Błonnik pokarmowy: 49.51 g; Sól: 7.42 g;		
środa 2024-02-07		
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), 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: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; Sól: 6.89 g;		
środa 2024-02-07		
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), 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), połędwica 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: 31.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sól: 7.06 g;		
środa 2024-02-07		
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 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: połędwica 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: 24.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 7.70 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07		
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), 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: 26.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sól: 6.66 g;		
środa 2024-02-07		
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), 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 chrupkie 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: 29.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 6.83 g;		
środa 2024-02-07		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g	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,
II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 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: 22.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 7.47 g;		
czwartek 2024-02-08		
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 tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, jabłko pieczone z dżemem 200 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, ciasteczko owsiane 1 szt (GLU, JAJ, MLE), jabłko pieczone z dżemem 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.09 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Węglowodny przyswajalne: 320.06 g; Suma cukrów prostych: 72.60 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; Sól: 5.39 g;		
czwartek 2024-02-08		
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 natką 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, jabłko pieczone z dżemem 200 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, ciasteczko owsiane 1 szt (GLU, JAJ, MLE), jabłko pieczone z dżemem 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.76 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Węglowodny przyswajalne: 329.24 g; Suma cukrów prostych: 73.46 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sól: 5.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08		
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 z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 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, pestki dyni 30 g, kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Węglowodny przyswajalne: 273.22 g; Suma cukrów prostych: 53.63 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Błonnik pokarmowy: 48.18 g; Sól: 6.85 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, jabłko pieczone z dżemem 200 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, ciasteczko owsiane 1 szt (GLU, JAJ, MLE), jabłko pieczone z dżemem 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.85 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Węglowodny przyswajalne: 294.64 g; Suma cukrów prostych: 69.56 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; Sól: 5.16 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z natką 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, jabłko pieczone z dżemem 200 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, ciasteczko owsiane 1 szt (GLU, JAJ, MLE), jabłko pieczone z dżemem 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.76 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Węglowodny przyswajalne: 303.84 g; Suma cukrów prostych: 70.44 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; Sól: 5.44 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 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, pestki dyni 30 g, kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.34 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Węglowodny przyswajalne: 263.39 g; Suma cukrów prostych: 50.81 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; Błonnik pokarmowy: 48.16 g; Sól: 6.62 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajko gotowane 1 szt (JAJ), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), południca sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.13 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Węglowodny przyswajalne: 268.06 g; Suma cukrów prostych: 40.20 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sól: 9.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 27.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sól: 6.90 g;		
piątek 2024-02-09		
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 gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g (RYB), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.26 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Węglowodny przyswajalne: 211.93 g; Suma cukrów prostych: 38.61 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; Sól: 8.81 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet rybny smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.38 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Węglowodny przyswajalne: 239.01 g; Suma cukrów prostych: 35.65 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sól: 8.49 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Węglowodny przyswajalne: 244.86 g; Suma cukrów prostych: 24.64 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sól: 5.94 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (SEL), filet z ryby pieczony dieta 100 g (RYB), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: jajo gotowane 1 szt (JAJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), polędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ), ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1890.06 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Węglowodny przyswajalne: 195.91 g; Suma cukrów prostych: 33.60 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sól: 8.43 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 26.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 5.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 29.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 5.82 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), jabłko 200 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 26.28 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 7.47 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 25.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; Sól: 5.35 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 28.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sól: 5.33 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), jabłko 200 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 23.90 g; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; Sól: 7.25 g;		