

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 22.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (RYB), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.69 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Węglowodny przyswajalne: 222.25 g; Suma cukrów prostych: 35.30 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.25 g;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z warzywami 100 g (SEL), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), filet z ryby pieczony dieta 100 g (RYB), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.73 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Węglowodny przyswajalne: 234.28 g; Suma cukrów prostych: 33.04 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 6.02 g;		
niedziela 2024-02-11 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: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (RYB), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: 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: 37.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.70 g;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 22.5 g (MLE), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (RYB), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.69 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Węglowodny przyswajalne: 216.05 g; Suma cukrów prostych: 33.10 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.10 g;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z warzywami 100 g (SEL), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), filet z ryby pieczony dieta 100 g (RYB), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.73 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Węglowodny przyswajalne: 228.08 g; Suma cukrów prostych: 30.84 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.87 g;		
niedziela 2024-02-11 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g (GLU), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (RYB), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 15 g,
Wartości odżywcze: 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: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU , MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU , SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE , SEL), leczo gotowane z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa 120 g (JAJ , GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: 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: 25.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sól: 7.02 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU , MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU , SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE , SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, 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), pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ , MLE), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.11 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Węglowodny przyswajalne: 257.14 g; Suma cukrów prostych: 31.98 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sól: 7.37 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU , MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU , SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g (MLE , SEL), leczo gotowane 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, Podwieczerek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa 120 g (JAJ , GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: 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: 26.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; Sól: 8.21 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU , MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU , SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE , SEL), leczo gotowane z indykiem i ciecierzycą 250 g, ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa 120 g (JAJ , GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: 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: 22.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sól: 6.79 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU , MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU , SOJ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	szpinakowa 400 g (MLE , SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, 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), pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ , MLE), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1952.11 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Węglowodny przyswajalne: 228.79 g; Suma cukrów prostych: 29.16 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sól: 7.14 g;		
poniedziałek 2024-02-12 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 gotowana 60 g (GLU , SOJ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g,	szpinakowa 400 g (MLE , SEL), leczo gotowane 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, Podwieczerek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa 120 g (JAJ , GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.46 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Węglowodny przyswajalne: 231.22 g; Suma cukrów prostych: 30.27 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; Sól: 7.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z piersi kurczaka smażony, panierowany 100 g (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: 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: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.90 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 25.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sól: 5.78 g;		
wtorek 2024-02-13 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: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 (GLU),
Wartości odżywcze: 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: 26.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 7.42 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z piersi kurczaka smażony, panierowany 100 g (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane 150 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: 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: 22.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.68 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, kanapka z kajzerki z pastą brokułową i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sól: 5.56 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 (GLU),
Wartości odżywcze: 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: 24.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 7.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-14		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser biały 130 g (MLE), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane 150 g , bukiet warzyw(bukiet warzyw) 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 białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.35 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Węglowodny przyswajalne: 272.54 g; Suma cukrów prostych: 47.28 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sól: 5.49 g;		
środa 2024-02-14		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser biały 130 g (MLE), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), 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 (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.67 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Węglowodny przyswajalne: 279.65 g; Suma cukrów prostych: 45.81 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sól: 4.27 g;		
środa 2024-02-14		
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), ser biały 130 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: pasztet sojowy 60 g , ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.74 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Węglowodny przyswajalne: 236.68 g; Suma cukrów prostych: 32.46 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 7.00 g;		
środa 2024-02-14		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser biały 130 g (MLE), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane 150 g , bukiet warzyw(bukiet warzyw) 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 białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.35 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Węglowodny przyswajalne: 247.14 g; Suma cukrów prostych: 44.25 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sól: 5.26 g;		
środa 2024-02-14		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser biały 130 g (MLE), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), 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 (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.67 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Węglowodny przyswajalne: 254.25 g; Suma cukrów prostych: 42.79 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; Sól: 4.04 g;		
środa 2024-02-14		
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), ser biały 130 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: pasztet sojowy 60 g , ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), pulpet z ryby pieczony z sosem koperkowym 160 g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Węglowodny przyswajalne: 226.87 g; Suma cukrów prostych: 29.66 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 6.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytny 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka duszony 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sytko 120 g (GLU), surówka z marchwi i jabłka 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), 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]: 2195.20 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Węglowodny przyswajalne: 246.27 g; Suma cukrów prostych: 49.41 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 6.13 g;		
czwartek 2024-02-15 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 pieczony w sosie 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sytko 120 g (GLU), marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), 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]: 2193.87 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Węglowodny przyswajalne: 260.66 g; Suma cukrów prostych: 45.17 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Sól: 6.00 g;		
czwartek 2024-02-15 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 pieczony w sosie 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]: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Węglowodny przyswajalne: 231.80 g; Suma cukrów prostych: 47.33 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Sól: 7.66 g;		
czwartek 2024-02-15 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytny 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka duszony 180 g (GLU, MLE, SEL), kasza jęczmienna na sytko 120 g (GLU), surówka z marchwi i jabłka 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), 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]: 2006.20 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Węglowodny przyswajalne: 217.92 g; Suma cukrów prostych: 46.59 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 5.90 g;		
czwartek 2024-02-15 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 pieczony w sosie 160 g (GLU, MLE), kasza jęczmienna na sytko 120 g (GLU), marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), 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]: 2004.87 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Węglowodny przyswajalne: 232.31 g; Suma cukrów prostych: 42.34 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 5.77 g;		
czwartek 2024-02-15 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 pieczony w sosie 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]: 1991.68 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Węglowodny przyswajalne: 215.79 g; Suma cukrów prostych: 42.33 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Sól: 7.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16		
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 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby smażony, panierowany 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]: 2407.99 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Węglowodny przyswajalne: 261.06 g; Suma cukrów prostych: 32.23 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Sól: 11.48 g;		
piątek 2024-02-16		
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 2024-02-16		
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 50 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]: 2079.18 kcal; Białko ogółem: 136.69 g; Węglowodny przyswajalne: 221.16 g; Suma cukrów prostych: 31.83 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.99 g;		
piątek 2024-02-16		
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 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (GLU, SEL), filet z ryby smażony, panierowany 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]: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Węglowodny przyswajalne: 231.99 g; Suma cukrów prostych: 27.67 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Sól: 10.52 g;		
piątek 2024-02-16		
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 2024-02-16		
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 50 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]: 1917.12 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Węglowodny przyswajalne: 205.15 g; Suma cukrów prostych: 26.83 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.61 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-17 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 2024-02-17 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 2024-02-17 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 2024-02-17 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 2024-02-17 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 2024-02-17 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 2024-02-18		
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 22.5 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]: 2249.69 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Węglowodny przyswajalne: 222.66 g; Suma cukrów prostych: 35.50 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 8.28 g;		
niedziela 2024-02-18		
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 2024-02-18		
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 2024-02-18		
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 22.5 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]: 2159.77 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Węglowodny przyswajalne: 216.44 g; Suma cukrów prostych: 33.28 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 8.12 g;		
niedziela 2024-02-18		
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 2024-02-18		
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 2024-02-19		
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 smażyony, panierowany 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 2024-02-19		
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 2024-02-19		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g , 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]: 1854.59 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Węglowodny przyswajalne: 230.22 g; Suma cukrów prostych: 41.70 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sól: 6.13 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlet z soczewicy i pieczarek smażyony, panierowany 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 2024-02-19		
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 2024-02-19		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g , 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]: 1752.53 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Węglowodny przyswajalne: 220.42 g; Suma cukrów prostych: 38.90 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sól: 5.90 g;		
wtorek 2024-02-20		
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 duszony 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 2024-02-20		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 2024-02-20		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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 duszony 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 2024-02-20		
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 duszony 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 2024-02-20		
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 2024-02-20		
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 duszony 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;		