

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21		
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 chrupkie 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 2024-02-21		
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), połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie 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 2024-02-21		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: połudwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g (MLE), 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;		
środa 2024-02-21		
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 2024-02-21		
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), połudwica 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 2024-02-21		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: połudwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.80 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Węglowodny przyswajalne: 224.67 g; Suma cukrów prostych: 25.26 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 7.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.22 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Węglowodny przyswajalne: 254.12 g; Suma cukrów prostych: 32.63 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Sól: 5.34 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.12 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Węglowodny przyswajalne: 263.73 g; Suma cukrów prostych: 33.94 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 5.62 g;		
czwartek 2024-02-22		
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 koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.44 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Węglowodny przyswajalne: 259.80 g; Suma cukrów prostych: 43.17 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.27 g; Sól: 6.83 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1920.98 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Węglowodny przyswajalne: 228.70 g; Suma cukrów prostych: 29.59 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sól: 5.11 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z koperkiem 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g (SEL), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.12 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Węglowodny przyswajalne: 238.33 g; Suma cukrów prostych: 30.92 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sól: 5.39 g;		
czwartek 2024-02-22		
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 koperkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.14 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Węglowodny przyswajalne: 249.97 g; Suma cukrów prostych: 40.35 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.25 g; Sól: 6.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-23		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki kukurydziane na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka gotowana 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 (JAJ, GOR), 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]: 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;		
piątek 2024-02-23		
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 2024-02-23		
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 (JAJ, GOR), 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 2024-02-23		
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 (JAJ, GOR), 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 2024-02-23		
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 2024-02-23		
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 (JAJ, GOR), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-24		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), jabłko 200 g , sałata 5 g , II Śniadanie: południca sopočka 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;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka 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]: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Węglowodny przyswajalne: 227.11 g; Suma cukrów prostych: 35.66 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sól: 6.26 g;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka 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]: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Węglowodny przyswajalne: 239.14 g; Suma cukrów prostych: 33.40 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sól: 6.03 g;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g ,	brokułowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz 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: południca sopočka 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]: 2365.94 kcal; Białko ogółem: 142.98 g; Węglowodny przyswajalne: 239.15 g; Suma cukrów prostych: 39.27 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.99 g; Sól: 7.71 g;		
niedziela 2024-02-25		
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]: 2161.89 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Węglowodny przyswajalne: 220.91 g; Suma cukrów prostych: 33.46 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sól: 6.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-26		
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 chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.94 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Węglowodny przyswajalne: 234.20 g; Suma cukrów prostych: 29.54 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Sól: 7.15 g;		
poniedziałek 2024-02-26		
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), lecho 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, 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-pieczarkowa 120 g (JAJ, GOR), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.96 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Węglowodny przyswajalne: 231.03 g; Suma cukrów prostych: 30.45 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; Sól: 7.98 g;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2283.91 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodny przyswajalne: 288.32 g; Suma cukrów prostych: 33.87 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sól: 5.91 g;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2254.94 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Węglowodny przyswajalne: 301.76 g; Suma cukrów prostych: 41.69 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sól: 5.79 g;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: polędwica 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]: 2018.08 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Węglowodny przyswajalne: 236.62 g; Suma cukrów prostych: 33.00 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sól: 7.43 g;		
wtorek 2024-02-27		
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]: 2094.91 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Węglowodny przyswajalne: 259.97 g; Suma cukrów prostych: 31.04 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sól: 5.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-28		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), powidła śliwkowe 30 g, pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana 120 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g, ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.05 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Węglowodny przyswajalne: 264.31 g; Suma cukrów prostych: 54.84 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sól: 5.94 g;		
środa 2024-02-28		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), dżem 30 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), ziemniaki gotowane 150 g, buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.40 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Węglowodny przyswajalne: 257.64 g; Suma cukrów prostych: 50.91 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Sól: 6.05 g;		
środa 2024-02-28		
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), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), ziemniaki gotowane 100 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g, ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.39 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Węglowodny przyswajalne: 233.43 g; Suma cukrów prostych: 31.54 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; Sól: 6.76 g;		
czwartek 2024-02-29		
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]: 2107.09 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Węglowodny przyswajalne: 250.26 g; Suma cukrów prostych: 48.57 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sól: 6.09 g;		
czwartek 2024-02-29		
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]: 2218.72 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Węglowodny przyswajalne: 265.66 g; Suma cukrów prostych: 45.56 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sól: 6.01 g;		
czwartek 2024-02-29		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2178.59 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Węglowodny przyswajalne: 236.80 g; Suma cukrów prostych: 47.72 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; Sól: 7.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
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]: 2096.24 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Węglowodny przyswajalne: 224.70 g; Suma cukrów prostych: 32.14 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; Sól: 11.00 g;		
piątek 2024-03-01		
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]: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Węglowodny przyswajalne: 237.40 g; Suma cukrów prostych: 28.05 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Sól: 10.53 g;		
piątek 2024-03-01		
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 chrypkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1883.01 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Węglowodny przyswajalne: 250.48 g; Suma cukrów prostych: 23.03 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sól: 7.23 g;		
piątek 2024-03-01		
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]: 1934.18 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Węglowodny przyswajalne: 208.70 g; Suma cukrów prostych: 27.14 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; Sól: 10.61 g;		