

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-02</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2089.29 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Węglowodny przyswajalne: 279.24 g; Suma cukrów prostych: 50.82 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; Sól: 5.84 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2199.94 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Węglowodny przyswajalne: 295.92 g; Suma cukrów prostych: 57.15 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sól: 7.09 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Węglowodny przyswajalne: 276.97 g; Suma cukrów prostych: 44.74 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; Sól: 9.54 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1967.19 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Węglowodny przyswajalne: 263.73 g; Suma cukrów prostych: 40.82 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; Sól: 5.35 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2077.84 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Węglowodny przyswajalne: 280.41 g; Suma cukrów prostych: 47.15 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sól: 6.59 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g, sałata 25 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2032.54 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Węglowodny przyswajalne: 251.65 g; Suma cukrów prostych: 31.94 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; Sól: 8.82 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 22.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2249.19 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Węglowodny przyswajalne: 222.47 g; Suma cukrów prostych: 35.68 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sól: 8.28 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, RYB</b> ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2208.67 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Węglowodny przyswajalne: 238.49 g; Suma cukrów prostych: 36.06 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; Sól: 5.78 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2242.24 kcal; Białko ogółem: 144.54 g; Węglowodny przyswajalne: 217.83 g; Suma cukrów prostych: 22.97 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 9.12 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 22.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2159.27 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Węglowodny przyswajalne: 216.26 g; Suma cukrów prostych: 33.46 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sól: 8.12 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, RYB</b> ), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.75 kcal; Białko ogółem: 124.03 g; Węglowodny przyswajalne: 232.26 g; Suma cukrów prostych: 33.83 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; Sól: 5.62 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g ( <b>SEL</b> ), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z ryby gotowanej 120 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.53 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Węglowodny przyswajalne: 207.28 g; Suma cukrów prostych: 19.96 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sól: 8.87 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek smażony, panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2162.94 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Węglowodny przyswajalne: 271.37 g; Suma cukrów prostych: 41.42 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 5.16 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2066.58 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Węglowodny przyswajalne: 272.59 g; Suma cukrów prostych: 48.74 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sól: 5.17 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> paprykarz warzywny z ryżem 80 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1871.65 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Węglowodny przyswajalne: 233.77 g; Suma cukrów prostych: 42.01 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; Sól: 6.13 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), kotlet z soczewicy i pieczarek smażony, panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1973.94 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Węglowodny przyswajalne: 243.02 g; Suma cukrów prostych: 38.59 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sól: 4.93 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg waniliowy 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1877.58 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Węglowodny przyswajalne: 244.24 g; Suma cukrów prostych: 45.91 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sól: 4.94 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , <b>II Śniadanie:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g ( <b>GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> paprykarz warzywny z ryżem 80 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g , ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kiwi 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1769.59 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Węglowodny przyswajalne: 223.96 g; Suma cukrów prostych: 39.21 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; Sól: 5.91 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szczawiowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wp. z papryką, fasolą białą i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2455.73 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Węglowodny przyswajalne: 258.15 g; Suma cukrów prostych: 41.11 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; Sól: 6.19 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza kuskus 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.43 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Węglowodny przyswajalne: 257.83 g; Suma cukrów prostych: 35.28 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sól: 5.84 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , <b>II Śniadanie:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 100 g ,	szczawiowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wp. z papryką, fasolą białą i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2476.59 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Węglowodny przyswajalne: 255.36 g; Suma cukrów prostych: 41.79 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.47 g; Sól: 7.50 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szczawiowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wp. z papryką, fasolą białą i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokulowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.73 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Węglowodny przyswajalne: 232.75 g; Suma cukrów prostych: 38.09 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sól: 5.96 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z sosem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza kuskus 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1995.51 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Węglowodny przyswajalne: 232.40 g; Suma cukrów prostych: 32.23 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 5.61 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	szczawiowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wp. z papryką, fasolą białą i cukinią 160 g ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak 120 g ( <b>GLU</b> ), surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta jajeczno-brokułowa 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2409.19 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Węglowodny przyswajalne: 250.78 g; Suma cukrów prostych: 40.76 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; Sól: 7.42 g;		
<b>środa 2024-03-06</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Węglowodny przyswajalne: 334.57 g; Suma cukrów prostych: 45.07 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g; Sól: 6.92 g;		
<b>środa 2024-03-06</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kasza manna na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko pieczone 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2395.47 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Węglowodny przyswajalne: 330.74 g; Suma cukrów prostych: 42.40 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sól: 7.10 g;		
<b>środa 2024-03-06</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrypkie żytnie 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.61 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Węglowodny przyswajalne: 243.07 g; Suma cukrów prostych: 28.55 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.71 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-06</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2228.34 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Węglowodny przyswajalne: 306.22 g; Suma cukrów prostych: 42.24 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.09 g; Sól: 6.69 g;		
<b>środa 2024-03-06</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), kluski leniwe 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), jabłko pieczone 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2206.47 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Węglowodny przyswajalne: 302.39 g; Suma cukrów prostych: 39.57 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sól: 6.87 g;		
<b>środa 2024-03-06</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g	jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, sałata z olejem 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g ( <b>GOR</b> ), pomidor 100 g, sałata 5 g, serek wiejski light 150 g ( <b>MLE</b> ), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata 25 g,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2062.55 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Węglowodny przyswajalne: 233.26 g; Suma cukrów prostych: 25.75 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.48 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2146.53 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Węglowodny przyswajalne: 258.78 g; Suma cukrów prostych: 34.42 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; Sól: 5.35 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z natką 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2203.40 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Węglowodny przyswajalne: 266.91 g; Suma cukrów prostych: 34.24 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Sól: 5.63 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2242.64 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Węglowodny przyswajalne: 260.69 g; Suma cukrów prostych: 40.96 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; Sól: 6.59 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), ryż na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1950.29 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Węglowodny przyswajalne: 233.35 g; Suma cukrów prostych: 31.38 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sól: 5.12 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z natką 140 g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z indyka pieczony z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), ryż na sypko 120 g, seler gotowany z jabłkiem 200 g ( <b>SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2007.40 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Węglowodny przyswajalne: 241.51 g; Suma cukrów prostych: 31.22 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Sól: 5.40 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ</b> ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.34 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Węglowodny przyswajalne: 250.86 g; Suma cukrów prostych: 38.14 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; Błonnik pokarmowy: 47.05 g; Sól: 6.36 g;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
płatki kukurydziane na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Węglowodny przyswajalne: 265.02 g; Suma cukrów prostych: 41.02 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sól: 9.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki kukurydziane na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2293.01 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Węglowodny przyswajalne: 293.51 g; Suma cukrów prostych: 30.24 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sól: 6.96 g;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2231.87 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Węglowodny przyswajalne: 225.79 g; Suma cukrów prostych: 40.08 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Sól: 9.02 g;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2139.58 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.97 g; Suma cukrów prostych: 36.47 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sól: 8.26 g;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), miód 25 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, szpinak gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), sałata 25 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), pestki słonecznika mielone 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2098.26 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Węglowodny przyswajalne: 264.46 g; Suma cukrów prostych: 25.69 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sól: 6.01 g;		
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser biały 70 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, surówka z czerwonej kapusty 180 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> ), sałata 5 g, kefir 200 g ( <b>MLE</b> ), orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2056.63 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Węglowodny przyswajalne: 209.83 g; Suma cukrów prostych: 35.08 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sól: 8.63 g;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), wegański smalczyk z białej fasoli 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2472.75 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Węglowodny przyswajalne: 310.16 g; Suma cukrów prostych: 71.51 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sól: 5.96 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2565.44 kcal; Białko ogółem: 137.34 g; Węglowodny przyswajalne: 327.16 g; Suma cukrów prostych: 71.94 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sól: 5.83 g;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), jabłko 200 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), wegański smalczyk z białej fasoli 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2463.83 kcal; Białko ogółem: 147.26 g; Węglowodny przyswajalne: 293.70 g; Suma cukrów prostych: 49.90 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; Sól: 7.59 g;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), wegański smalczyk z białej fasoli 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Węglowodny przyswajalne: 294.65 g; Suma cukrów prostych: 61.51 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sól: 5.47 g;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), dżem 25 g, jabłko pieczone 200 g, sałata 5 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż na sypko 120 g, buraki gotowane 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g, kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2443.10 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Węglowodny przyswajalne: 311.62 g; Suma cukrów prostych: 61.93 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 5.33 g;		
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg 140 g ( <b>MLE</b> ), jabłko 200 g, sałata 5 g, <b>II Śniadanie:</b> południca sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	koperkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g, ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), wegański smalczyk z białej fasoli 120 g, pomidor 100 g, sałata 5 g, kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.77 kcal; Białko ogółem: 140.46 g; Węglowodny przyswajalne: 283.90 g; Suma cukrów prostych: 47.10 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.97 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; Sól: 7.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-10</b>		
<b>Dieta: C1 PODSTAWOWA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 22.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>niedziela 2024-03-10</b>		
<b>Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>niedziela 2024-03-10</b>		
<b>Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>niedziela 2024-03-10</b>		
<b>Dieta: 1 PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), serek kremowy 22.5 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>niedziela 2024-03-10</b>		
<b>Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), szynka wp pieczona z warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ), kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> ), marchew gotowana 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), filet z ryby pieczony dieta 100 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2092.93 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Węglowodny przyswajalne: 232.94 g; Suma cukrów prostych: 31.20 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sól: 5.87 g;		
<b>niedziela 2024-03-10</b>		
<b>Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka pierś indycza wędzona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, <b>II Śniadanie:</b> ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g,	brokułowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana 120 g, surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, <b>Podwieczorek:</b> polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g ( <b>RYB</b> ), sałata 25 g, serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ), wafle ryżowe 15 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2263.88 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Węglowodny przyswajalne: 229.34 g; Suma cukrów prostych: 36.47 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.99 g; Sól: 7.48 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>