

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 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, banan 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Węglowodny przyswajalne: 306.66 g; Suma cukrów prostych: 79.84 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Sól: 5.34 g;		
wtorek 2024-03-12 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, banan 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.59 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Węglowodny przyswajalne: 320.10 g; Suma cukrów prostych: 87.66 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sól: 5.22 g;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.53 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Węglowodny przyswajalne: 219.90 g; Suma cukrów prostych: 42.20 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sól: 6.64 g;		
wtorek 2024-03-12 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, banan 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.56 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Węglowodny przyswajalne: 278.31 g; Suma cukrów prostych: 77.01 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sól: 5.11 g;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z miodem i cytryną 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, sałatka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g, banan 200 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.59 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Węglowodny przyswajalne: 291.75 g; Suma cukrów prostych: 84.84 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 4.99 g;		
wtorek 2024-03-12 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), ogórek świeży 100 g,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, mizeria z jogurtem naturalnym 180 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1787.47 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodny przyswajalne: 210.09 g; Suma cukrów prostych: 39.40 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sól: 6.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
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), polędwica sopocka 50 g (GLU , SOJ), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (MLE , SEL), makaron razowy z sosem wegetariańskim 300 g (GLU , MLE , SEL), gruszka 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ , SEL), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.60 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Węglowodny przyswajalne: 318.06 g; Suma cukrów prostych: 64.54 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sól: 6.57 g;		
środa 2024-03-13		
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), 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), kasza kuskus 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU , MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2292.33 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Węglowodny przyswajalne: 275.34 g; Suma cukrów prostych: 52.71 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sól: 6.20 g;		
środa 2024-03-13		
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), 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 duszony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 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), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ , SEL), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.02 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Węglowodny przyswajalne: 222.69 g; Suma cukrów prostych: 30.29 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sól: 7.32 g;		
środa 2024-03-13		
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), makaron razowy z sosem wegetariańskim 300 g (GLU , MLE , SEL), gruszka 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ , SEL), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.60 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Węglowodny przyswajalne: 292.66 g; Suma cukrów prostych: 61.52 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; Sól: 6.34 g;		
środa 2024-03-13		
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), kasza kuskus 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU , MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), 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]: 2096.33 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Węglowodny przyswajalne: 249.94 g; Suma cukrów prostych: 49.69 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Sól: 5.97 g;		
środa 2024-03-13		
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 duszony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 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), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ , SEL), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kefir 200 g (MLE), orzechy 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1957.96 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Węglowodny przyswajalne: 212.89 g; Suma cukrów prostych: 27.49 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sól: 7.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14 Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sytko 120 g, surówka z cukini 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), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Węglowodny przyswajalne: 276.69 g; Suma cukrów prostych: 41.65 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Sól: 4.82 g;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), ryż na sytko 120 g, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Węglowodny przyswajalne: 276.84 g; Suma cukrów prostych: 36.33 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Sól: 5.60 g;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sytko 120 g, surówka z cukini 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), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.61 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Węglowodny przyswajalne: 268.53 g; Suma cukrów prostych: 40.63 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Sól: 6.35 g;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sytko 120 g, surówka z cukini 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), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.00 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Węglowodny przyswajalne: 251.29 g; Suma cukrów prostych: 38.62 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sól: 4.59 g;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sytko 120 g, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.40 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Węglowodny przyswajalne: 245.02 g; Suma cukrów prostych: 33.53 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sól: 5.26 g;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: szynka pierś indycza wędzona 30 g (SOJ, SEL), sałata 25 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty na sytko 120 g, surówka z cukini 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), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego 120 g (GOR), pomidor 100 g, sałata 5 g, maślanka 330 ml (MLE), pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.55 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Węglowodny przyswajalne: 252.52 g; Suma cukrów prostych: 35.63 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.92 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Sól: 5.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza manna 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), jajo gotowane 1 szt (JAJ), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	krupnik 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z ryby smażony, panierowany 120 g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g (JAJ, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), ser żółty 40 g (MLE), połędwica 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]: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Węglowodny przyswajalne: 270.81 g; Suma cukrów prostych: 31.07 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sól: 10.77 g;		
piątek 2024-03-15		
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, 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), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.93 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Węglowodny przyswajalne: 278.86 g; Suma cukrów prostych: 25.88 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; Sól: 7.46 g;		
piątek 2024-03-15		
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), połędwica 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 2024-03-15		
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), połędwica 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 2024-03-15		
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), połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie 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 2024-03-15		
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), połędwica 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.82 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Węglowodny przyswajalne: 280.15 g; Suma cukrów prostych: 50.73 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; Sól: 5.85 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Węglowodny przyswajalne: 296.83 g; Suma cukrów prostych: 57.06 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 7.09 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
maślanka 330 ml (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.23 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Węglowodny przyswajalne: 277.88 g; Suma cukrów prostych: 44.66 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; Błonnik pokarmowy: 50.21 g; Sól: 9.54 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.72 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Węglowodny przyswajalne: 264.64 g; Suma cukrów prostych: 40.73 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; Sól: 5.36 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałata, pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.38 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Węglowodny przyswajalne: 281.32 g; Suma cukrów prostych: 47.06 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 6.60 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g ,	jarzynowa 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego z wędliną, sałata i pomidorem 100 g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.07 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Węglowodny przyswajalne: 252.56 g; Suma cukrów prostych: 31.86 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; Błonnik pokarmowy: 50.21 g; Sól: 8.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 22.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, RYB, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.19 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;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, RYB), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.81 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Węglowodny przyswajalne: 238.96 g; Suma cukrów prostych: 36.18 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 5.80 g;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, RYB, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.16 kcal; Białko ogółem: 145.43 g; Węglowodny przyswajalne: 225.14 g; Suma cukrów prostych: 23.00 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sól: 9.19 g;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), serek kremowy 22.5 g (MLE), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, RYB, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.19 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Węglowodny przyswajalne: 216.27 g; Suma cukrów prostych: 33.48 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sól: 8.12 g;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU), buraki gotowane 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, RYB), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.81 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Węglowodny przyswajalne: 232.76 g; Suma cukrów prostych: 33.98 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 5.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indyjska wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (GLU), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z ryby gotowanej 120 g (JAJ, RYB, GOR), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.10 kcal; Białko ogółem: 138.63 g; Węglowodny przyswajalne: 215.33 g; Suma cukrów prostych: 20.20 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sól: 8.97 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ziemniaki gotowane 150 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Węglowodny przyswajalne: 266.71 g; Suma cukrów prostych: 44.20 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sól: 5.37 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 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 5 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.78 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Węglowodny przyswajalne: 272.66 g; Suma cukrów prostych: 48.79 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sól: 5.67 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczorek: paprykarz warzywny z ryżem 80 g (SEL), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.67 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Węglowodny przyswajalne: 256.62 g; Suma cukrów prostych: 45.62 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.49 g; Sól: 6.47 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ziemniaki gotowane 150 g , surówka z kapusty pekińskiej 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.38 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Węglowodny przyswajalne: 238.36 g; Suma cukrów prostych: 41.37 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 5.14 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg waniliowy 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 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 5 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.78 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Węglowodny przyswajalne: 244.31 g; Suma cukrów prostych: 45.96 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 5.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg 140 g (MLE), pomidor 100 g , sałata 5 g , II Śniadanie: szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ), sałata 25 g ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ziemniaki gotowane 100 g , surówka z kapusty pekińskiej b/c 180 g (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczerek: paprykarz warzywny z ryżem 80 g (SEL), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (GOR), sałata 5 g , kiwi 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.61 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Węglowodny przyswajalne: 246.81 g; Suma cukrów prostych: 42.82 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; Błonnik pokarmowy: 42.49 g; Sól: 6.25 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wp. z fasolą czerwoną, papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z tuńczyka i jajek 120 g (JAJ, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.89 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Węglowodny przyswajalne: 261.76 g; Suma cukrów prostych: 39.95 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; Sól: 7.12 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Węglowodny przyswajalne: 265.19 g; Suma cukrów prostych: 34.57 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sól: 6.12 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , II Śniadanie: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 100 g ,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wp. z fasolą czerwoną, papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z selera i jabłka b/c 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , Podwieczerek: szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z tuńczyka i jajek 120 g (JAJ, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.49 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Węglowodny przyswajalne: 256.18 g; Suma cukrów prostych: 40.90 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.32 g; Sól: 8.42 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wp. z fasolą czerwoną, papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z tuńczyka i jajek 120 g (JAJ, GOR), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.89 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Węglowodny przyswajalne: 236.36 g; Suma cukrów prostych: 36.92 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sól: 6.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor b/skóry 100 g, sałata lodowa paski 10 g,	koperkowa 400 ml (MLE, SEL), szynka wp pieczona z sosem 130 g (GLU, MLE), ziemniaki gotowane 150 g, marchew gotowana 200 g (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z białka jaja z natką 120 g (JAJ, MLE), sałata 25 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika mielone 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.14 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Węglowodny przyswajalne: 239.76 g; Suma cukrów prostych: 31.51 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sól: 5.89 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	szczawiowa 400 ml (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wp. z fasolą czerwoną, papryką i cukinią 160 g (GLU), kasza pęczak 120 g (GLU), surówka z selera i jabłka b/c 180 g (MLE, SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: szynka pieczona 30 g, pomidor 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), pasta z tuńczyka i jajek 120 g (JAJ, GOR), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, kefir 200 g (MLE), pestki słonecznika 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Węglowodny przyswajalne: 251.60 g; Suma cukrów prostych: 39.88 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.54 g; Błonnik pokarmowy: 49.46 g; Sól: 8.33 g;		
środa 2024-03-20		
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,	zupa z soczewicy 400 ml (MLE), kotlet z kalafiora smażony, panierowany 120 g (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopočka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.39 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Węglowodny przyswajalne: 269.86 g; Suma cukrów prostych: 42.27 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; Sól: 8.13 g;		
środa 2024-03-20		
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,	ryżanka 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml,	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopočka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1918.22 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Węglowodny przyswajalne: 245.83 g; Suma cukrów prostych: 26.57 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sól: 7.15 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g, II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopočka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1970.53 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Węglowodny przyswajalne: 217.00 g; Suma cukrów prostych: 34.22 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 8.47 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
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	zupa z soczewicy 400 ml (MLE), kotlet z kalafiora smażony, panierowany 120 g (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane 150 g, surówka z warzyw mieszanych 200 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml	herbata b/c 250 ml, chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.39 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Węglowodny przyswajalne: 241.51 g; Suma cukrów prostych: 39.45 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Sól: 7.90 g;		
środa 2024-03-20		
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	ryżanka 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 150 g, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) 200 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml	herbata b/c 250 ml, bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ), sałata 25 g, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1729.22 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Węglowodny przyswajalne: 217.48 g; Suma cukrów prostych: 23.74 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sól: 6.92 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt naturalny 150 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pieczona 50 g, papryka kolorowa paski 100 g, sałata lodowa paski 10 g	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (MLE, SEL), filet z indyka pieczony 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml	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, serek wiejski light 150 g (MLE), pieczywo chrupkie żytnie 20 g
II Śniadanie: ser biały 70 g (MLE), sałata 25 g	Podwieczerek: ser żółty 30 g (MLE), ogórek świeży 100 g	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1868.47 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Węglowodny przyswajalne: 207.19 g; Suma cukrów prostych: 31.42 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 8.25 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: C1 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g	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]: 2137.23 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.64 g; Suma cukrów prostych: 33.70 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; Sól: 5.58 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku 300 g (GLU, MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z natką 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, 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]: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Węglowodny przyswajalne: 268.10 g; Suma cukrów prostych: 34.59 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 5.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kefir 200 g (MLE), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.34 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Węglowodny przyswajalne: 259.55 g; Suma cukrów prostych: 40.24 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.22 g; Sól: 6.82 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: 1 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), chleb razowy 100 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g,	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]: 1940.99 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Węglowodny przyswajalne: 232.21 g; Suma cukrów prostych: 30.66 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Sól: 5.35 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE), bułka wrocławska 90 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z natką 140 g (MLE), pomidor b/skóry 100 g, sałata 5 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony 80 g, ryż na sypko 120 g, marchew gotowana z jabłkiem 200 g, 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]: 2007.79 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Węglowodny przyswajalne: 242.70 g; Suma cukrów prostych: 31.56 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sól: 5.21 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kefir 200 g (MLE), herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 140 g (MLE), ogórek świeży 100 g, sałata 5 g, II Śniadanie: południca sopocka 30 g (GLU, SOJ), pomidor 100 g,	ziemniaczana 400 ml (MLE, SEL), warzywne curry z kurczakiem i ciecierzycą 300 g (SOJ), ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g, sałata z jogurtem naturalnym 100 g, kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml, Podwieczorek: sałatka z kapusty pekińskiej, pomidora i kukurydzy 180 g,	herbata b/c 250 ml, chleb razowy C 120 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka pierś indycza wędzona 60 g (SOJ, SEL), pomidor 100 g, sałata lodowa paski 10 g, pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.04 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Węglowodny przyswajalne: 249.72 g; Suma cukrów prostych: 37.42 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.20 g; Sól: 6.59 g;		