Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 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***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.59 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Węglowodny przyswajalne: 237.80 g; Suma cukrów prostych: 29.88 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sól: 8.16 g;		
piątek 2024-03-22	**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 gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.79 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Węglowodny przyswajalne: 252.26 g; Suma cukrów prostych: 27.01 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; Sól: 6.29 g;		
piątek 2024-03-22	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), miód 25 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 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***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.59 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Węglowodny przyswajalne: 231.60 g; Suma cukrów prostych: 27.68 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sól: 8.00 g;		
piątek 2024-03-22	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	grysikowa 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony w sosie cytrynowym 160 g (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.79 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Węglowodny przyswajalne: 246.06 g; Suma cukrów prostych: 24.81 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; Sól: 6.13 g;		
sobota 2024-03-23	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , orzechy 20 g (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.05 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Węglowodny przyswajalne: 251.95 g; Suma cukrów prostych: 67.33 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Sól: 7.82 g;		
sobota 2024-03-23	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.34 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Węglowodny przyswajalne: 281.01 g; Suma cukrów prostych: 70.32 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sól: 5.90 g;		
sobota 2024-03-23	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , orzechy 20 g (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.95 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Węglowodny przyswajalne: 236.44 g; Suma cukrów prostych: 57.33 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Sól: 7.32 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	jarzynowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.00 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Węglowodny przyswajalne: 265.47 g; Suma cukrów prostych: 60.30 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sól: 5.40 g;		
niedziela 2024-03-24	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), serek kremowy 22.5 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), brokuły gotowane(brokuła mroż.) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.80 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Węglowodny przyswajalne: 217.50 g; Suma cukrów prostych: 29.10 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sól: 5.70 g;		
niedziela 2024-03-24	**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 ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), szynka wp pieczona z sosem 160 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), brokuły gotowane(brokuła mroż.) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.28 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Węglowodny przyswajalne: 230.00 g; Suma cukrów prostych: 25.53 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; Sól: 5.40 g;		
niedziela 2024-03-24	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), serek kremowy 22.5 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej 180 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), brokuły gotowane(brokuła mroż.) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.80 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Węglowodny przyswajalne: 211.30 g; Suma cukrów prostych: 26.90 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sól: 5.54 g;		
niedziela 2024-03-24	**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 160 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), brokuły gotowane(brokuła mroż.) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.28 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Węglowodny przyswajalne: 223.80 g; Suma cukrów prostych: 23.33 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; Sól: 5.24 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), leczo gotowane z indykiem i ciecierzycą 250 g , ryż na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (***JAJ, MLE, GOR***), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.87 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Węglowodny przyswajalne: 260.17 g; Suma cukrów prostych: 35.48 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sól: 7.15 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 160g 160 g , ziemniaki gotowane 150 g , seler gotowany z jabłkiem 200 g (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (***JAJ, MLE***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Węglowodny przyswajalne: 271.36 g; Suma cukrów prostych: 39.22 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 7.30 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), leczo gotowane z indykiem i ciecierzycą 250 g , ryż na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta jajeczno-brokułowa 120 g (***JAJ, MLE, GOR***), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.87 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Węglowodny przyswajalne: 231.82 g; Suma cukrów prostych: 32.65 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sól: 6.92 g;		
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem pomidorowym 160g 160 g , ziemniaki gotowane 150 g , seler gotowany z jabłkiem 200 g (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (***JAJ, MLE***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1970.15 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Węglowodny przyswajalne: 243.01 g; Suma cukrów prostych: 36.40 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sól: 7.07 g;		
wtorek 2024-03-26	**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 2024-03-26	**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 2024-03-26	**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;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26	**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;		
środa 2024-03-27	**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***), 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]: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Węglowodny przyswajalne: 314.96 g; Suma cukrów prostych: 62.37 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; Sól: 6.36 g;		
środa 2024-03-27	**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***), 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 2024-03-27	**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]: 2153.60 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Węglowodny przyswajalne: 289.56 g; Suma cukrów prostych: 59.35 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; Sól: 6.13 g;		
środa 2024-03-27	**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;		
czwartek 2024-03-28	**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***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), 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 sypko 120 g , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszonego 120 g (***GOR***), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.11 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Węglowodny przyswajalne: 252.27 g; Suma cukrów prostych: 35.21 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g; Sól: 6.00 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28	**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***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), 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 sypko 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***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.71 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Węglowodny przyswajalne: 255.58 g; Suma cukrów prostych: 33.85 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sól: 6.27 g;		
czwartek 2024-03-28	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), 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 sypko 120 g , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszonego 120 g (***GOR***), pomidor 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.01 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Węglowodny przyswajalne: 236.76 g; Suma cukrów prostych: 25.21 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g; Sól: 5.51 g;		
czwartek 2024-03-28	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	ziemniaczana 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), ryż na sypko 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 homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.25 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Węglowodny przyswajalne: 248.49 g; Suma cukrów prostych: 23.87 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; Sól: 5.83 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone