

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	barszcz czerwony (MLE, SEL), makaron z łosiosiem i szpinakiem (GLU, RYB, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.73 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Węglowodny przyswajalne: 296.11 g; Suma cukrów prostych: 82.34 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sód: 2237.35 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	barszcz czerwony (MLE, SEL), filet z łosia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.09 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Węglowodny przyswajalne: 252.55 g; Suma cukrów prostych: 68.91 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2650.96 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), filet z łosia pieczony (RYB), kasza gryczana gotowana , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.98 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Węglowodny przyswajalne: 137.20 g; Suma cukrów prostych: 28.66 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 2392.33 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	barszcz czerwony (MLE, SEL), filet z łosia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.17 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Węglowodny przyswajalne: 282.62 g; Suma cukrów prostych: 66.13 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sód: 1692.39 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	barszcz czerwony (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.06 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Węglowodny przyswajalne: 343.31 g; Suma cukrów prostych: 82.80 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 2084.76 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	barszcz czerwony b/ml (SEL), filet z łosia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.99 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Węglowodny przyswajalne: 314.58 g; Suma cukrów prostych: 68.48 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; Sód: 1905.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	barszcz czerwony (MLE, SEL), makaron z łososiem i szpinakiem (GLU, RYB, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.73 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Węglowodny przyswajalne: 288.91 g; Suma cukrów prostych: 80.14 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sód: 2174.35 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	barszcz czerwony (MLE, SEL), filet z łosia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.09 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Węglowodny przyswajalne: 245.35 g; Suma cukrów prostych: 66.71 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2587.96 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), filet z łosia pieczony (RYB), kasza gryczana gotowana , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.98 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Węglowodny przyswajalne: 137.20 g; Suma cukrów prostych: 28.66 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 2392.33 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	barszcz czerwony (MLE, SEL), filet z łosia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.17 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Węglowodny przyswajalne: 282.62 g; Suma cukrów prostych: 66.13 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sód: 1692.39 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	barszcz czerwony (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.06 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Węglowodny przyswajalne: 336.11 g; Suma cukrów prostych: 80.60 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 2021.76 mg;		
środa 2026-05-20 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	barszcz czerwony b/ml (SEL), filet z łosia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.99 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 68.48 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Sód: 1905.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor, sałata, kiwi,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.17 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Węglowodny przyswajalne: 258.69 g; Suma cukrów prostych: 32.54 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 1741.91 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g, twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s, sałata, mus mango,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany, buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.02 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Węglowodny przyswajalne: 263.36 g; Suma cukrów prostych: 34.96 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 2031.74 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), rama 10g, schab pieczony, pomidor, sałata, II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni, kiwi,	szczawiowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c, Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, schab pieczony, ogórek świeży, sałata, sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 148.31 g; Węglowodny przyswajalne: 168.38 g; Suma cukrów prostych: 33.95 g; Tłuszcz: 127.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 2641.30 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb bezglutenowy, rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor, sałata, kiwi,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb bezglutenowy, masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.80 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Węglowodny przyswajalne: 273.51 g; Suma cukrów prostych: 28.20 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g; Sód: 1502.26 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor, sałata, kiwi,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną, ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.02 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Węglowodny przyswajalne: 299.78 g; Suma cukrów prostych: 42.82 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; Błonnik pokarmowy: 54.37 g; Sód: 1352.60 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g, szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor, sałata, kiwi,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), rama 10g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, fermentowany napój sojowy (SOJ), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1955.73 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Węglowodny przyswajalne: 284.47 g; Suma cukrów prostych: 34.06 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; Sód: 1841.37 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor, sałata,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.17 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Węglowodny przyswajalne: 245.71 g; Suma cukrów prostych: 22.53 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sód: 1737.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g, twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s, sałata,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany, buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.82 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Węglowodny przyswajalne: 247.76 g; Suma cukrów prostych: 34.96 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Sód: 2031.74 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), rama 10g, schab pieczony, pomidor, sałata, II Śniadanie: kefir (MLE),	szczawiowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c, Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, schab pieczony, ogórek świeży, sałata, sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Węglowodny przyswajalne: 151.50 g; Suma cukrów prostych: 23.61 g; Tłuszcz: 113.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; Sód: 2631.50 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb bezglutenowy, rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor, sałata,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb bezglutenowy, masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1982.80 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Węglowodny przyswajalne: 260.53 g; Suma cukrów prostych: 18.19 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Sód: 1497.86 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor, sałata,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną, ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, serek bieluch bez laktozy (MLE), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Węglowodny przyswajalne: 286.80 g; Suma cukrów prostych: 32.81 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.94 g; Błonnik pokarmowy: 52.06 g; Sód: 1348.20 mg;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g, szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor, sałata,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany, sałata z sosem winegret, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), rama 10g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, ogórek świeży, sałata, fermentowany napój sojowy (SOJ), miód,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.73 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Węglowodny przyswajalne: 271.49 g; Suma cukrów prostych: 24.05 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Sód: 1836.97 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski, sałata lodowa paski, kefir (MLE), banan,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie kaparowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane, surówka ze szpinaku z pomidorkami, kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka, serek wiejski light (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2610.47 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Węglowodny przyswajalne: 273.47 g; Suma cukrów prostych: 77.70 g; Tłuszcz: 101.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 3381.20 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g, jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s, sałata lodowa paski, kefir (MLE), banan,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane, sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana, sałata roszponka, serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.40 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Węglowodny przyswajalne: 262.04 g; Suma cukrów prostych: 75.43 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sód: 2751.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.62 kcal; Białko ogółem: 155.92 g; Węglowodny przyswajalne: 128.80 g; Suma cukrów prostych: 27.22 g; Tłuszcz: 129.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sód: 3259.96 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2663.06 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Węglowodny przyswajalne: 294.16 g; Suma cukrów prostych: 75.88 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sód: 2824.98 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2556.82 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Węglowodny przyswajalne: 314.70 g; Suma cukrów prostych: 80.46 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; Sód: 3070.07 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2464.56 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Węglowodny przyswajalne: 299.15 g; Suma cukrów prostych: 71.26 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 2969.52 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie kaparowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.07 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Węglowodny przyswajalne: 215.51 g; Suma cukrów prostych: 30.66 g; Tłuszcz: 96.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 3303.00 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.00 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Węglowodny przyswajalne: 204.08 g; Suma cukrów prostych: 28.39 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 2673.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.62 kcal; Białko ogółem: 155.92 g; Węglowodny przyswajalne: 128.80 g; Suma cukrów prostych: 27.22 g; Tłuszcz: 129.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sód: 3259.96 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.66 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Węglowodny przyswajalne: 236.20 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sód: 2746.78 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski ,	zupa z soczewicy (MLE), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Węglowodny przyswajalne: 256.74 g; Suma cukrów prostych: 33.42 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; Sód: 2991.87 mg;		
piątek 2026-05-22 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.16 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Węglowodny przyswajalne: 251.19 g; Suma cukrów prostych: 29.02 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 2967.32 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.46 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Węglowodny przyswajalne: 243.02 g; Suma cukrów prostych: 57.95 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 2810.87 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , mus malina ,	koperkowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia gotowana , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Węglowodny przyswajalne: 281.35 g; Suma cukrów prostych: 81.62 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sód: 2214.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Węglowodny przyswajalne: 131.34 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2605.76 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.74 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Węglowodny przyswajalne: 249.10 g; Suma cukrów prostych: 54.39 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; Sód: 2155.43 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (GLU, MLE), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Węglowodny przyswajalne: 290.11 g; Suma cukrów prostych: 89.08 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sód: 1805.61 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.57 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Węglowodny przyswajalne: 298.10 g; Suma cukrów prostych: 89.72 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sód: 2515.51 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.54 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Węglowodny przyswajalne: 224.81 g; Suma cukrów prostych: 44.06 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 2807.27 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka ,	koperkowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia gotowana , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.23 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Węglowodny przyswajalne: 263.15 g; Suma cukrów prostych: 81.62 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sód: 2214.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Węglowodny przyswajalne: 131.34 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2605.76 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.74 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Węglowodny przyswajalne: 230.92 g; Suma cukrów prostych: 40.53 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 2151.83 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (GLU, MLE), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.32 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 271.93 g; Suma cukrów prostych: 75.22 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sód: 1802.01 mg;		
sobota 2026-05-23 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.57 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Węglowodny przyswajalne: 279.92 g; Suma cukrów prostych: 75.86 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sód: 2511.91 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mandarynka ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , rozspanka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.42 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Węglowodny przyswajalne: 236.35 g; Suma cukrów prostych: 50.57 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sód: 2725.06 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mus jagoda ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , rozspanka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.12 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Węglowodny przyswajalne: 244.60 g; Suma cukrów prostych: 37.87 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 2425.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.08 kcal; Białko ogółem: 173.32 g; Węglowodny przyswajalne: 109.30 g; Suma cukrów prostych: 24.87 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2496.22 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mandarynka ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Węglowodny przyswajalne: 236.70 g; Suma cukrów prostych: 50.84 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.57 g; Sód: 2113.94 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mandarynka ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.85 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Węglowodny przyswajalne: 252.27 g; Suma cukrów prostych: 51.93 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.38 g; Sód: 1991.42 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , mandarynka ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.84 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Węglowodny przyswajalne: 259.63 g; Suma cukrów prostych: 54.30 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sód: 2715.42 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Węglowodny przyswajalne: 217.62 g; Suma cukrów prostych: 38.10 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sód: 2696.46 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.12 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Węglowodny przyswajalne: 216.45 g; Suma cukrów prostych: 37.87 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 2365.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.08 kcal; Białko ogółem: 173.32 g; Węglowodny przyswajalne: 109.30 g; Suma cukrów prostych: 24.87 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2496.22 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.71 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Węglowodny przyswajalne: 221.82 g; Suma cukrów prostych: 36.12 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Sód: 2112.34 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEJ), pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.85 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Węglowodny przyswajalne: 231.24 g; Suma cukrów prostych: 37.21 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sód: 1929.82 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.84 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Węglowodny przyswajalne: 244.75 g; Suma cukrów prostych: 39.58 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 2713.82 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.02 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Węglowodny przyswajalne: 260.32 g; Suma cukrów prostych: 65.13 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 1997.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Węglowodny przyswajalne: 177.63 g; Suma cukrów prostych: 27.58 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 2641.96 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.56 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Węglowodny przyswajalne: 312.72 g; Suma cukrów prostych: 77.64 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 44.81 g; Sód: 2111.48 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), kopytka (GLU, JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 317.63 g; Suma cukrów prostych: 62.18 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1898.18 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.02 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Węglowodny przyswajalne: 260.32 g; Suma cukrów prostych: 65.13 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 1997.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Węglowodny przyswajalne: 177.63 g; Suma cukrów prostych: 27.58 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 2641.96 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.56 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Węglowodny przyswajalne: 312.72 g; Suma cukrów prostych: 77.64 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 44.81 g; Sód: 2111.48 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), kopytka (GLU , JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 317.63 g; Suma cukrów prostych: 62.18 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1898.18 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU , SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE , SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ , RYB , MLE , GOR), szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2464.23 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Węglowodny przyswajalne: 279.01 g; Suma cukrów prostych: 75.75 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sód: 2749.14 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE , SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ , RYB , MLE), szynka pieczona (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.71 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Węglowodny przyswajalne: 252.03 g; Suma cukrów prostych: 81.38 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Sód: 2474.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), surówka z rozszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 156.72 g; Węglowodny przyswajalne: 115.66 g; Suma cukrów prostych: 32.53 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 3036.89 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z rozszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.38 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Węglowodny przyswajalne: 263.50 g; Suma cukrów prostych: 73.12 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2331.50 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z rozszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.98 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Węglowodny przyswajalne: 285.80 g; Suma cukrów prostych: 75.51 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2657.60 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z rozszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.87 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Węglowodny przyswajalne: 264.83 g; Suma cukrów prostych: 67.53 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2229.50 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z rozszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.43 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Węglowodny przyswajalne: 214.55 g; Suma cukrów prostych: 23.51 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 2548.94 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka pieczona (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1779.91 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Węglowodny przyswajalne: 187.57 g; Suma cukrów prostych: 29.14 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2273.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 156.72 g; Węglowodny przyswajalne: 115.66 g; Suma cukrów prostych: 32.53 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 3036.89 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.98 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Węglowodny przyswajalne: 215.54 g; Suma cukrów prostych: 30.88 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 2329.30 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Węglowodny przyswajalne: 221.34 g; Suma cukrów prostych: 23.27 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 2457.40 mg;		
wtorek 2026-05-26 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1804.47 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Węglowodny przyswajalne: 216.87 g; Suma cukrów prostych: 25.29 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 2227.30 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	jarzynowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.92 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Węglowodny przyswajalne: 251.49 g; Suma cukrów prostych: 58.85 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 46.32 g; Sód: 2648.98 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.12 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Węglowodny przyswajalne: 255.79 g; Suma cukrów prostych: 40.40 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 2349.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.95 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Węglowodny przyswajalne: 139.15 g; Suma cukrów prostych: 37.56 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; Błonnik pokarmowy: 49.28 g; Sód: 2436.14 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	jarzynowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Węglowodny przyswajalne: 265.97 g; Suma cukrów prostych: 58.03 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 49.13 g; Sód: 2089.27 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	jarzynowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.41 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Węglowodny przyswajalne: 312.86 g; Suma cukrów prostych: 46.91 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 47.85 g; Sód: 1777.03 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	jarzynowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.85 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Węglowodny przyswajalne: 237.79 g; Suma cukrów prostych: 51.64 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.59 g; Sód: 2418.18 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	jarzynowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.92 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Węglowodny przyswajalne: 251.49 g; Suma cukrów prostych: 58.85 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 46.32 g; Sód: 2648.98 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.12 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Węglowodny przyswajalne: 255.79 g; Suma cukrów prostych: 40.40 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 2349.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.95 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Węglowodny przyswajalne: 139.15 g; Suma cukrów prostych: 37.56 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; Błonnik pokarmowy: 49.28 g; Sód: 2436.14 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	jarzynowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Węglowodny przyswajalne: 265.97 g; Suma cukrów prostych: 58.03 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 49.13 g; Sód: 2089.27 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	jarzynowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.41 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Węglowodny przyswajalne: 312.86 g; Suma cukrów prostych: 46.91 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 47.85 g; Sód: 1777.03 mg;		
środa 2026-05-27 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	jarzynowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.85 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Węglowodny przyswajalne: 237.79 g; Suma cukrów prostych: 51.64 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.59 g; Sód: 2418.18 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszonek , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.76 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Węglowodny przyswajalne: 290.08 g; Suma cukrów prostych: 64.56 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; Sód: 2107.71 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , mus malina ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , sałatka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.02 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Węglowodny przyswajalne: 258.84 g; Suma cukrów prostych: 42.62 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 2223.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni , kiwi ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.49 kcal; Białko ogółem: 148.77 g; Węglowodny przyswajalne: 160.77 g; Suma cukrów prostych: 38.81 g; Tłuszcz: 144.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; Sód: 2187.68 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.91 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Węglowodny przyswajalne: 305.24 g; Suma cukrów prostych: 61.41 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; Błonnik pokarmowy: 45.14 g; Sód: 1659.45 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: C01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszponka , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.82 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Węglowodny przyswajalne: 307.09 g; Suma cukrów prostych: 68.56 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 49.70 g; Sód: 1747.62 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka , kiwi ,	ziemniaczana b/ml (SEL), kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.13 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Węglowodny przyswajalne: 308.15 g; Suma cukrów prostych: 57.44 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sód: 2200.87 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.84 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Węglowodny przyswajalne: 277.07 g; Suma cukrów prostych: 54.52 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.80 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; Sód: 2103.31 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , sałatka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.02 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Węglowodny przyswajalne: 240.64 g; Suma cukrów prostych: 42.62 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 2223.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.49 kcal; Białko ogółem: 147.78 g; Węglowodny przyswajalne: 147.79 g; Suma cukrów prostych: 28.80 g; Tłuszcz: 143.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Sód: 2183.28 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.91 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Węglowodny przyswajalne: 292.26 g; Suma cukrów prostych: 51.40 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.83 g; Sód: 1655.05 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.82 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Węglowodny przyswajalne: 294.11 g; Suma cukrów prostych: 58.55 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.35 g; Błonnik pokarmowy: 47.39 g; Sód: 1743.22 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana b/ml (SEL), kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym , ryż gotowany , sałata z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.13 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Węglowodny przyswajalne: 295.17 g; Suma cukrów prostych: 47.43 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.94 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; Sód: 2196.47 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.39 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Węglowodny przyswajalne: 303.00 g; Suma cukrów prostych: 83.90 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g; Sód: 3711.72 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.43 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Węglowodny przyswajalne: 285.71 g; Suma cukrów prostych: 73.18 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sód: 2726.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.85 kcal; Białko ogółem: 165.41 g; Węglowodny przyswajalne: 123.80 g; Suma cukrów prostych: 28.61 g; Tłuszcz: 133.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 2846.88 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.18 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Węglowodny przyswajalne: 264.84 g; Suma cukrów prostych: 75.84 g; Tłuszcz: 99.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; Sód: 2645.29 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: C01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2585.38 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Węglowodny przyswajalne: 330.16 g; Suma cukrów prostych: 88.21 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; Sód: 2617.79 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.91 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Węglowodny przyswajalne: 294.65 g; Suma cukrów prostych: 75.63 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; Sód: 3173.88 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.07 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Węglowodny przyswajalne: 245.01 g; Suma cukrów prostych: 36.83 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sód: 3633.52 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1867.03 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Węglowodny przyswajalne: 227.75 g; Suma cukrów prostych: 26.14 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sód: 2648.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.85 kcal; Białko ogółem: 165.41 g; Węglowodny przyswajalne: 123.80 g; Suma cukrów prostych: 28.61 g; Tłuszcz: 133.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 2846.88 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.78 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Węglowodny przyswajalne: 206.88 g; Suma cukrów prostych: 28.80 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Sód: 2567.09 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: D01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.98 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Węglowodny przyswajalne: 272.20 g; Suma cukrów prostych: 41.17 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.42 g; Sód: 2539.59 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.51 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Węglowodny przyswajalne: 246.69 g; Suma cukrów prostych: 33.39 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.58 g; Sód: 3171.68 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.86 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Węglowodny przyswajalne: 278.78 g; Suma cukrów prostych: 64.70 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2242.71 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.19 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Węglowodny przyswajalne: 287.71 g; Suma cukrów prostych: 63.07 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1964.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.98 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.38 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1970.48 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.94 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Węglowodny przyswajalne: 278.75 g; Suma cukrów prostych: 64.67 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2242.71 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.19 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Węglowodny przyswajalne: 287.71 g; Suma cukrów prostych: 63.07 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1964.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka pieczona (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.98 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.38 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1970.48 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-05-30 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		