

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.79 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Węglowodny przyswajalne: 240.32 g; Suma cukrów prostych: 50.68 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2830.03 mg;		
niedziela 2026-05-31		
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 , jogurt naturalny (MLE), mus mango ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (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 , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.99 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Węglowodny przyswajalne: 237.16 g; Suma cukrów prostych: 36.36 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sód: 2488.83 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 47.45 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2635.40 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Węglowodny przyswajalne: 243.27 g; Suma cukrów prostych: 47.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2465.79 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 49.85 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2353.19 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.79 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2763.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31		
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 ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (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 , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.79 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodny przyswajalne: 214.36 g; Suma cukrów prostych: 34.16 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2425.83 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Węglowodny przyswajalne: 239.85 g; Suma cukrów prostych: 33.59 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2631.80 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.04 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 217.89 g; Suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2399.19 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Węglowodny przyswajalne: 253.16 g; Suma cukrów prostych: 35.99 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2349.59 mg;		
poniedziałek 2026-06-01		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno-pieczarkowa (JAJ, GOR), szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.07 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Suma cukrów prostych: 83.98 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2612.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , 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), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), szynka pieczona (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.23 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Suma cukrów prostych: 90.16 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2508.20 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Węglowodny przyswajalne: 283.79 g; Suma cukrów prostych: 80.86 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2390.15 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.08 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Suma cukrów prostych: 87.51 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1905.66 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , banan ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.53 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; Suma cukrów prostych: 80.61 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2201.21 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.67 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Węglowodny przyswajalne: 210.44 g; Suma cukrów prostych: 36.94 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2534.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , 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), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), szynka pieczona (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.83 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Węglowodny przyswajalne: 218.03 g; Suma cukrów prostych: 43.12 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2430.00 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE),	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.61 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Węglowodny przyswajalne: 235.83 g; Suma cukrów prostych: 38.62 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2387.95 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Węglowodny przyswajalne: 239.81 g; Suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1827.46 mg;		
poniedziałek 2026-06-01 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), szynka pieczona (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1916.13 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Węglowodny przyswajalne: 239.60 g; Suma cukrów prostych: 38.37 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2199.01 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mandarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.88 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Węglowodny przyswajalne: 256.53 g; Suma cukrów prostych: 45.54 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.00 g; Sód: 2327.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-02 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus malina ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Węglowodny przyswajalne: 262.40 g; Suma cukrów prostych: 24.69 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 2206.12 mg;		
wtorek 2026-06-02 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), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.70 kcal; Białko ogółem: 159.01 g; Węglowodny przyswajalne: 151.84 g; Suma cukrów prostych: 44.47 g; Tłuszcz: 127.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; Sód: 2124.31 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , mandarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.67 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Węglowodny przyswajalne: 224.46 g; Suma cukrów prostych: 48.80 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; Sód: 2132.96 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , mandarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.91 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Węglowodny przyswajalne: 281.84 g; Suma cukrów prostych: 53.99 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; Błonnik pokarmowy: 50.24 g; Sód: 2070.49 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
płatki owsiane na napoju roślinnym (GLU, SOJ), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), szynka z indyka (SOJ), mandarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Węglowodny przyswajalne: 292.22 g; Suma cukrów prostych: 49.57 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.20 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g; Sód: 2542.90 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mandarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.88 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Węglowodny przyswajalne: 256.53 g; Suma cukrów prostych: 45.54 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.00 g; Sód: 2327.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-02 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
płatki owsiane na mleku (GLU , MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus malina ,	zacierkowa (GLU , JAJ , MLE , SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Węglowodny przyswajalne: 262.40 g; Suma cukrów prostych: 24.69 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 2206.12 mg;		
wtorek 2026-06-02 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), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE , SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.70 kcal; Białko ogółem: 159.01 g; Węglowodny przyswajalne: 151.84 g; Suma cukrów prostych: 44.47 g; Tłuszcz: 127.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; Sód: 2124.31 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , mandarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE , SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka pieczona (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.67 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Węglowodny przyswajalne: 224.46 g; Suma cukrów prostych: 48.80 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; Sód: 2132.96 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
płatki owsiane na mleku (GLU , MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , mandarynka ,	zacierkowa (GLU , JAJ , MLE , SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU , JAJ , SEL), sos koperkowy (GLU , MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.91 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Węglowodny przyswajalne: 281.84 g; Suma cukrów prostych: 53.99 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; Błonnik pokarmowy: 50.24 g; Sód: 2070.49 mg;		
wtorek 2026-06-02 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
płatki owsiane na napoju roślinnym (GLU , SOJ), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), szynka z indyka (SOJ), mandarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU , JAJ , SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Węglowodny przyswajalne: 292.22 g; Suma cukrów prostych: 49.57 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.20 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g; Sód: 2542.90 mg;		
środa 2026-06-03 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	jarzynowa (MLE , SEL), makaron z sosem bolońskim (GLU , 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]: 2362.83 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Węglowodny przyswajalne: 301.53 g; Suma cukrów prostych: 76.77 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; Sód: 2260.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-03		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	jarzynowa dieta (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (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]: 2043.86 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Węglowodny przyswajalne: 262.34 g; Suma cukrów prostych: 74.42 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 2589.37 mg;		
środa 2026-06-03		
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 ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 1950.31 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Węglowodny przyswajalne: 138.22 g; Suma cukrów prostych: 25.71 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 2397.58 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	jarzynowa (MLE, SEL), makaron b/gl z sosem bolońskim (MLE), jabłko , 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]: 2559.93 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Węglowodny przyswajalne: 349.80 g; Suma cukrów prostych: 76.10 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 1752.04 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	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 soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.23 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Węglowodny przyswajalne: 340.01 g; Suma cukrów prostych: 76.68 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; Sód: 1989.77 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	jarzynowa b/ml (SEL), makaron z sosem bolońskim b/ml (GLU), jabłko , 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]: 2283.29 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Węglowodny przyswajalne: 324.24 g; Suma cukrów prostych: 78.39 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 1715.72 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	jarzynowa (MLE, SEL), makaron z sosem bolońskim (GLU, 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]: 2362.83 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Węglowodny przyswajalne: 301.53 g; Suma cukrów prostych: 76.77 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; Sód: 2260.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-03 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	jarzynowa dieta (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (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]: 2043.86 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Węglowodny przyswajalne: 262.34 g; Suma cukrów prostych: 74.42 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 2589.37 mg;		
środa 2026-06-03 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 ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 1950.31 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Węglowodny przyswajalne: 138.22 g; Suma cukrów prostych: 25.71 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 2397.58 mg;		
środa 2026-06-03 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	jarzynowa (MLE, SEL), makaron b/gl z sosem bolońskim (MLE), jabłko , 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]: 2559.93 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Węglowodny przyswajalne: 349.80 g; Suma cukrów prostych: 76.10 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 1752.04 mg;		
środa 2026-06-03 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	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 soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.23 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Węglowodny przyswajalne: 340.01 g; Suma cukrów prostych: 76.68 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; Sód: 1989.77 mg;		
środa 2026-06-03 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	jarzynowa b/ml (SEL), makaron z sosem bolońskim b/ml (GLU), jabłko , 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]: 2283.29 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Węglowodny przyswajalne: 324.24 g; Suma cukrów prostych: 78.39 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 1715.72 mg;		
czwartek 2026-06-04 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), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroz.) , 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]: 2017.01 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Węglowodny przyswajalne: 261.06 g; Suma cukrów prostych: 34.90 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; Sód: 1734.09 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , marchew gotowana (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]: 2038.22 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Węglowodny przyswajalne: 258.52 g; Suma cukrów prostych: 28.58 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sód: 2097.74 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04 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 ,	szczeniowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczerek: 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]: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 152.62 g; Węglowodny przyswajalne: 170.76 g; Suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 106.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; Sód: 2633.48 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2004.80 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Węglowodny przyswajalne: 276.81 g; Suma cukrów prostych: 31.78 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.84 g; Sód: 1511.76 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2296.02 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Węglowodny przyswajalne: 303.08 g; Suma cukrów prostych: 46.40 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; Błonnik pokarmowy: 58.07 g; Sód: 1362.10 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 1911.73 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Węglowodny przyswajalne: 287.77 g; Suma cukrów prostych: 37.64 g; Tłuszcz: 33.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; Sód: 1850.87 mg;		
czwartek 2026-06-04 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), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 1951.01 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Węglowodny przyswajalne: 248.08 g; Suma cukrów prostych: 24.89 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; Sód: 1729.69 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , marchew gotowana (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]: 1965.02 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Węglowodny przyswajalne: 242.92 g; Suma cukrów prostych: 28.58 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sód: 2097.74 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04 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),	szczeniowa z jajkiem (JAJ, MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2105.94 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Węglowodny przyswajalne: 153.88 g; Suma cukrów prostych: 25.98 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; Sód: 2623.68 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 1938.80 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Węglowodny przyswajalne: 263.83 g; Suma cukrów prostych: 21.77 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.56 g; Błonnik pokarmowy: 42.53 g; Sód: 1507.36 mg;		
czwartek 2026-06-04 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Węglowodny przyswajalne: 290.10 g; Suma cukrów prostych: 36.39 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g; Błonnik pokarmowy: 55.76 g; Sód: 1357.70 mg;		
czwartek 2026-06-04 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 1845.73 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Węglowodny przyswajalne: 274.79 g; Suma cukrów prostych: 27.63 g; Tłuszcz: 33.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; Sód: 1846.47 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łosia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.58 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Węglowodny przyswajalne: 254.27 g; Suma cukrów prostych: 76.98 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Sód: 3052.12 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	cukiniowa (MLE, SEL), filet z łosia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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]: 2237.09 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Węglowodny przyswajalne: 247.87 g; Suma cukrów prostych: 74.76 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 2418.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-05 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), migdały (ORZ),	cukiniowa C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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]: 2319.35 kcal; Białko ogółem: 153.56 g; Węglowodny przyswajalne: 119.23 g; Suma cukrów prostych: 34.25 g; Tłuszcz: 128.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sód: 3280.88 mg;		
piątek 2026-06-05 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 , szpinak got. b/gl (MLE), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.52 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Węglowodny przyswajalne: 291.90 g; Suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; Sód: 2801.74 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), kajzerka (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 , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.43 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Węglowodny przyswajalne: 294.62 g; Suma cukrów prostych: 79.63 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Sód: 2767.74 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	cukiniowa b/ml (SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Węglowodny przyswajalne: 275.74 g; Suma cukrów prostych: 74.15 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sód: 2601.97 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), kajzerka (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 cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.18 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Węglowodny przyswajalne: 196.31 g; Suma cukrów prostych: 29.94 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sód: 2973.92 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	cukiniowa (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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]: 1921.69 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Węglowodny przyswajalne: 189.91 g; Suma cukrów prostych: 27.72 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; Sód: 2340.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-05 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), migdały (ORZ),	cukiniowa C (MLE, SEL), filet z łosia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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]: 2319.35 kcal; Białko ogółem: 153.56 g; Węglowodny przyswajalne: 119.23 g; Suma cukrów prostych: 34.25 g; Tłuszcz: 128.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sód: 3280.88 mg;		
piątek 2026-06-05 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 łosia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.12 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Węglowodny przyswajalne: 233.94 g; Suma cukrów prostych: 27.98 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; Sód: 2723.54 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski ,	zupa z soczewicy (MLE), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.03 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Węglowodny przyswajalne: 236.66 g; Suma cukrów prostych: 32.59 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sód: 2689.54 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka pieczona (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski ,	cukiniowa b/ml (SEL), filet z łosia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), 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), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.16 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Węglowodny przyswajalne: 227.78 g; Suma cukrów prostych: 31.91 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 2599.77 mg;		
sobota 2026-06-06 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 2026-06-06 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), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Węglowodny przyswajalne: 281.83 g; Suma cukrów prostych: 80.67 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 2218.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-06 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), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.53 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Węglowodny przyswajalne: 263.63 g; Suma cukrów prostych: 80.67 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; Sód: 2218.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-06 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 2026-06-07 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 2026-06-07 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 2026-06-07 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 2026-06-07 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 kukurydziane ,
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 2026-06-07 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 (SEJ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
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 2026-06-07 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 kukurydziane ,
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 2026-06-07 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 kukurydziane ,
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 2026-06-07 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 kukurydziane ,
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 2026-06-07 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 2026-06-07 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 2026-06-07 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
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 2026-06-07 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 2026-06-08 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 2026-06-08 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 2026-06-08 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 smalczyk 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 2026-06-08 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 smalczyk 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 2026-06-08 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 smalczyk 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 2026-06-08 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 smalczyk 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 2026-06-08 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 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 2026-06-08 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 2026-06-08 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 2026-06-08 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 2026-06-08 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 2026-06-08 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 2026-06-09 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 2026-06-09 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 2026-06-09 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 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 2026-06-09 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 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]: 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 2026-06-09 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 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]: 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 2026-06-09 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 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]: 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 2026-06-09 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 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]: 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 2026-06-09 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 2026-06-09 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 2026-06-09 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 2026-06-09 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
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 2026-06-09 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;		