

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Węglowodny przyswajalne: 291.31 g; Suma cukrów prostych: 83.44 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; Sód: 3764.30 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.51 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Węglowodny przyswajalne: 265.75 g; Suma cukrów prostych: 72.32 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sód: 2717.66 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , 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), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Węglowodny przyswajalne: 125.20 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 2860.75 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.69 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Węglowodny przyswajalne: 269.52 g; Suma cukrów prostych: 75.78 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; Sód: 2672.00 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.55 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Węglowodny przyswajalne: 318.49 g; Suma cukrów prostych: 87.77 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; Sód: 2618.23 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Węglowodny przyswajalne: 275.59 g; Suma cukrów prostych: 74.06 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Sód: 3176.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.19 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodny przyswajalne: 233.35 g; Suma cukrów prostych: 36.40 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; Sód: 3686.10 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1766.11 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Węglowodny przyswajalne: 207.79 g; Suma cukrów prostych: 25.28 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sód: 2639.46 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , 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), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Węglowodny przyswajalne: 125.20 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 2860.75 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.29 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Węglowodny przyswajalne: 211.56 g; Suma cukrów prostych: 28.74 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sód: 2593.80 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Węglowodny przyswajalne: 260.53 g; Suma cukrów prostych: 40.73 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 2540.03 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.45 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Węglowodny przyswajalne: 227.63 g; Suma cukrów prostych: 31.82 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sód: 3174.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.99 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Węglowodny przyswajalne: 278.78 g; Suma cukrów prostych: 64.34 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2177.88 mg;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1900.01 mg;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.02 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1905.64 mg;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.07 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Węglowodny przyswajalne: 278.75 g; Suma cukrów prostych: 64.31 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2177.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1900.01 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.02 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1905.64 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
niedziela 2026-07-12 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 2026-07-12 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12 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 2026-07-12 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 2026-07-12 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 grilowanej 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 2026-07-12 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 grilowanej 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 2026-07-12 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;		
niedziela 2026-07-12 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
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 2026-07-12		
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 2026-07-12		
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 grilowanej 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 2026-07-12		
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 grilowanej 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 2026-07-13		
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), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Suma cukrów prostych: 83.61 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2561.77 mg;		
poniedziałek 2026-07-13		
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), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Suma cukrów prostych: 89.79 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2457.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 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 2026-07-13 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), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Węglowodny przyswajalne: 283.79 g; Suma cukrów prostych: 80.49 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2339.35 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
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 2026-07-13 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), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.53 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; Suma cukrów prostych: 80.24 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2150.41 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 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), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Węglowodny przyswajalne: 210.44 g; Suma cukrów prostych: 36.57 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2483.57 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 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), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.03 g; Suma cukrów prostych: 42.75 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2379.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 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 2026-07-13 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), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.61 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Węglowodny przyswajalne: 235.83 g; Suma cukrów prostych: 38.25 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2337.15 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
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 (SEZ), 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 2026-07-13 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), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Węglowodny przyswajalne: 239.60 g; Suma cukrów prostych: 38.00 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2148.21 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.60 g; Suma cukrów prostych: 39.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 2249.26 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna 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 prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 2093.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 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 , surówka z młodej kapusty b/c , 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]: 2491.74 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Węglowodny przyswajalne: 151.41 g; Suma cukrów prostych: 43.23 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2158.52 mg;		
wtorek 2026-07-14 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 , nektarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Węglowodny przyswajalne: 222.58 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 2054.77 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , 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]: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; Sód: 2103.80 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kasza manna 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), nektarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , 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]: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2576.20 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.60 g; Suma cukrów prostych: 39.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 2249.26 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna 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 prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 2093.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 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 , surówka z młodej kapusty b/c , 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]: 2491.74 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Węglowodny przyswajalne: 151.41 g; Suma cukrów prostych: 43.23 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2158.52 mg;		
wtorek 2026-07-14 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 , nektarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Węglowodny przyswajalne: 222.58 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 2054.77 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , 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]: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; Sód: 2103.80 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kasza manna 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), nektarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , 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]: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2576.20 mg;		
środa 2026-07-15 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),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), 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]: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Węglowodny przyswajalne: 271.18 g; Suma cukrów prostych: 72.98 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sód: 2263.69 mg;		
środa 2026-07-15 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),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza kuskus (GLU), 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), sałata jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.73 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Węglowodny przyswajalne: 253.89 g; Suma cukrów prostych: 72.68 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 2601.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 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 ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), 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]: 2020.40 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Węglowodny przyswajalne: 135.46 g; Suma cukrów prostych: 23.36 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sód: 2388.16 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2157.42 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Węglowodny przyswajalne: 277.56 g; Suma cukrów prostych: 58.79 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1628.43 mg;		
środa 2026-07-15 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),	szpinakowa (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]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-07-15 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 ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.11 g; Suma cukrów prostych: 74.15 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sód: 1856.33 mg;		
środa 2026-07-15 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),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), 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]: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Węglowodny przyswajalne: 271.18 g; Suma cukrów prostych: 72.98 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sód: 2263.69 mg;		
środa 2026-07-15 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),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza kuskus (GLU), 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]: 2016.73 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Węglowodny przyswajalne: 253.89 g; Suma cukrów prostych: 72.68 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 2601.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 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 ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), 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]: 2020.40 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Węglowodny przyswajalne: 135.46 g; Suma cukrów prostych: 23.36 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sód: 2388.16 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2157.42 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Węglowodny przyswajalne: 277.56 g; Suma cukrów prostych: 58.79 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1628.43 mg;		
środa 2026-07-15 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),	szpinakowa (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]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-07-15 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 ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.11 g; Suma cukrów prostych: 74.15 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sód: 1856.33 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2099.91 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Węglowodny przyswajalne: 268.34 g; Suma cukrów prostych: 42.60 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1827.38 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, 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]: 2049.12 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodny przyswajalne: 256.16 g; Suma cukrów prostych: 29.13 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 2180.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 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 ,	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2285.87 kcal; Białko ogółem: 144.49 g; Węglowodny przyswajalne: 165.26 g; Suma cukrów prostych: 46.05 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sód: 2599.35 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Węglowodny przyswajalne: 275.59 g; Suma cukrów prostych: 38.98 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sód: 1533.46 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: C01/WE WEGETARIANSKA		
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 ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1383.80 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 1930.73 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Węglowodny przyswajalne: 285.83 g; Suma cukrów prostych: 44.63 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1866.57 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2033.91 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Węglowodny przyswajalne: 255.36 g; Suma cukrów prostych: 32.59 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1822.98 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, 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]: 1975.92 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodny przyswajalne: 240.56 g; Suma cukrów prostych: 29.13 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 2180.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 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),	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2043.17 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Węglowodny przyswajalne: 148.38 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2589.55 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 1965.30 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Węglowodny przyswajalne: 262.61 g; Suma cukrów prostych: 28.97 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1529.06 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Węglowodny przyswajalne: 288.88 g; Suma cukrów prostych: 43.59 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1379.40 mg;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 1864.73 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Węglowodny przyswajalne: 272.85 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 36.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1862.17 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), filet z łosia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.84 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Węglowodny przyswajalne: 240.33 g; Suma cukrów prostych: 71.51 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 2845.80 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, 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]: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Węglowodny przyswajalne: 248.75 g; Suma cukrów prostych: 68.12 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sód: 2429.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 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),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Węglowodny przyswajalne: 128.44 g; Suma cukrów prostych: 27.97 g; Tłuszcz: 125.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 3235.86 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.51 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Węglowodny przyswajalne: 264.33 g; Suma cukrów prostych: 71.00 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sód: 2654.02 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.82 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Węglowodny przyswajalne: 280.63 g; Suma cukrów prostych: 74.62 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sód: 2471.72 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.85 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Węglowodny przyswajalne: 252.59 g; Suma cukrów prostych: 70.99 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 2559.78 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	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]: 2296.84 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Węglowodny przyswajalne: 240.33 g; Suma cukrów prostych: 71.51 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 2845.80 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , riso z ryżem i owocami (MLE),	krupnik (GLU, 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]: 1962.55 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Węglowodny przyswajalne: 210.79 g; Suma cukrów prostych: 21.08 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 2351.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 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),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Węglowodny przyswajalne: 128.44 g; Suma cukrów prostych: 27.97 g; Tłuszcz: 125.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 3235.86 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.51 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Węglowodny przyswajalne: 264.33 g; Suma cukrów prostych: 71.00 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sód: 2654.02 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.82 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Węglowodny przyswajalne: 280.63 g; Suma cukrów prostych: 74.62 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sód: 2471.72 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.85 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Węglowodny przyswajalne: 252.59 g; Suma cukrów prostych: 70.99 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 2559.78 mg;		
sobota 2026-07-18 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 prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.18 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Węglowodny przyswajalne: 243.81 g; Suma cukrów prostych: 57.95 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 2567.91 mg;		
sobota 2026-07-18 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 ,	ziemniaczana (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 prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.37 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.18 g; Suma cukrów prostych: 80.34 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 1966.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 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 2026-07-18 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 2026-07-18 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 2026-07-18 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 prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.30 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Węglowodny przyswajalne: 298.90 g; Suma cukrów prostych: 89.72 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sód: 2272.55 mg;		
sobota 2026-07-18 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 prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.26 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Węglowodny przyswajalne: 225.60 g; Suma cukrów prostych: 44.06 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 2564.31 mg;		
sobota 2026-07-18 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 ,	ziemniaczana (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 prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.37 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Węglowodny przyswajalne: 269.98 g; Suma cukrów prostych: 80.34 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sód: 1966.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 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 2026-07-18 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 2026-07-18 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 2026-07-18 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 prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.30 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Węglowodny przyswajalne: 280.72 g; Suma cukrów prostych: 75.86 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sód: 2268.95 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	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]: 2221.17 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Węglowodny przyswajalne: 241.47 g; Suma cukrów prostych: 50.79 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sód: 2665.96 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (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]: 2243.87 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Węglowodny przyswajalne: 244.60 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 2361.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 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 2026-07-19 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Węglowodny przyswajalne: 244.83 g; Suma cukrów prostych: 49.89 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.67 g; Sód: 2023.24 mg;		
niedziela 2026-07-19 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), brzoskwinia ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.55 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Węglowodny przyswajalne: 260.40 g; Suma cukrów prostych: 51.44 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.73 g; Błonnik pokarmowy: 46.48 g; Sód: 1964.22 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , brzoskwinia ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Węglowodny przyswajalne: 267.76 g; Suma cukrów prostych: 53.34 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 2624.72 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.87 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Węglowodny przyswajalne: 220.63 g; Suma cukrów prostych: 36.47 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Sód: 2601.36 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.87 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Węglowodny przyswajalne: 216.45 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 2301.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznicza (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 2026-07-19 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (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 , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżiane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.16 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Węglowodny przyswajalne: 224.83 g; Suma cukrów prostych: 34.49 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; Sód: 2017.24 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznicza (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 , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżiane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Węglowodny przyswajalne: 234.25 g; Suma cukrów prostych: 36.04 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sód: 1898.22 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (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 , roszonek , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydżiane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.29 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Węglowodny przyswajalne: 247.76 g; Suma cukrów prostych: 37.94 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sód: 2618.72 mg;		