

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.87 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Węglowodny przyswajalne: 260.79 g; Suma cukrów prostych: 64.67 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 1738.10 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Węglowodny przyswajalne: 177.63 g; Suma cukrów prostych: 27.58 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 2641.96 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gl (MLE , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Węglowodny przyswajalne: 312.72 g; Suma cukrów prostych: 77.64 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.81 g; Sód: 2128.00 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), kopytka (GLU , JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 317.63 g; Suma cukrów prostych: 62.18 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1898.18 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU , SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.87 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Węglowodny przyswajalne: 260.79 g; Suma cukrów prostych: 64.67 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 1738.10 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Węglowodny przyswajalne: 177.63 g; Suma cukrów prostych: 27.58 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 2641.96 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gl (MLE, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Węglowodny przyswajalne: 312.72 g; Suma cukrów prostych: 77.64 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.81 g; Sód: 2128.00 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), kopytka (GLU, JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 317.63 g; Suma cukrów prostych: 62.18 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1898.18 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.34 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Węglowodny przyswajalne: 279.01 g; Suma cukrów prostych: 75.46 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sód: 2697.27 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.81 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Węglowodny przyswajalne: 252.03 g; Suma cukrów prostych: 81.10 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Sód: 2422.21 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 156.72 g; Węglowodny przyswajalne: 115.66 g; Suma cukrów prostych: 32.53 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 3036.89 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Węglowodny przyswajalne: 263.49 g; Suma cukrów prostych: 72.84 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2279.64 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.98 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Węglowodny przyswajalne: 285.80 g; Suma cukrów prostych: 75.51 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2657.60 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Węglowodny przyswajalne: 264.83 g; Suma cukrów prostych: 67.24 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2177.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.54 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Węglowodny przyswajalne: 214.55 g; Suma cukrów prostych: 23.22 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 2497.07 mg;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1764.01 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 187.57 g; Suma cukrów prostych: 28.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2222.01 mg;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 156.72 g; Węglowodny przyswajalne: 115.66 g; Suma cukrów prostych: 32.53 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 3036.89 mg;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.08 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Węglowodny przyswajalne: 215.53 g; Suma cukrów prostych: 30.60 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 2277.44 mg;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Węglowodny przyswajalne: 221.34 g; Suma cukrów prostych: 23.27 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 2457.40 mg;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.57 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Węglowodny przyswajalne: 216.87 g; Suma cukrów prostych: 25.00 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 2175.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Węglowodny przyswajalne: 252.75 g; Suma cukrów prostych: 42.84 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 2328.76 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Węglowodny przyswajalne: 140.33 g; Suma cukrów prostych: 40.03 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2432.84 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Suma cukrów prostych: 58.65 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2064.94 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Węglowodny przyswajalne: 306.78 g; Suma cukrów prostych: 47.53 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.11 g; Sód: 1752.70 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodny przyswajalne: 231.46 g; Suma cukrów prostych: 52.19 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2391.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-07-22		
Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Węglowodny przyswajalne: 252.75 g; Suma cukrów prostych: 42.84 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 2328.76 mg;		
środa 2026-07-22		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Węglowodny przyswajalne: 140.33 g; Suma cukrów prostych: 40.03 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2432.84 mg;		
środa 2026-07-22		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Suma cukrów prostych: 58.65 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2064.94 mg;		
środa 2026-07-22		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Węglowodny przyswajalne: 306.78 g; Suma cukrów prostych: 47.53 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.11 g; Sód: 1752.70 mg;		
środa 2026-07-22		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodny przyswajalne: 231.46 g; Suma cukrów prostych: 52.19 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2391.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszonek , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Węglowodny przyswajalne: 251.16 g; Suma cukrów prostych: 41.11 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sód: 1998.83 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , mus malina ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , sałata z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałata jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.89 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Węglowodny przyswajalne: 258.89 g; Suma cukrów prostych: 42.16 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 2313.05 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni , kiwi ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałata z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2658.49 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Węglowodny przyswajalne: 159.97 g; Suma cukrów prostych: 37.88 g; Tłuszcz: 153.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.58 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sód: 2172.43 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.78 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Węglowodny przyswajalne: 265.75 g; Suma cukrów prostych: 36.75 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Sód: 1533.35 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszonek , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.93 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Węglowodny przyswajalne: 268.52 g; Suma cukrów prostych: 47.43 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.33 g; Błonnik pokarmowy: 49.34 g; Sód: 1651.46 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszonek , kiwi ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.43 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Węglowodny przyswajalne: 269.08 g; Suma cukrów prostych: 33.24 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Sód: 2087.26 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszonek ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.00 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Węglowodny przyswajalne: 238.15 g; Suma cukrów prostych: 31.07 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sód: 1994.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , sałatka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.89 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Węglowodny przyswajalne: 240.69 g; Suma cukrów prostych: 42.16 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 2313.05 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre't , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.49 kcal; Białko ogółem: 146.78 g; Węglowodny przyswajalne: 146.99 g; Suma cukrów prostych: 27.87 g; Tłuszcz: 153.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2168.03 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre't , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.78 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Węglowodny przyswajalne: 252.77 g; Suma cukrów prostych: 26.74 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; Sód: 1528.95 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre't , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.93 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Węglowodny przyswajalne: 255.54 g; Suma cukrów prostych: 37.42 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; Sód: 1647.06 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre't , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2015.43 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Węglowodny przyswajalne: 256.10 g; Suma cukrów prostych: 23.23 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 2082.86 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.39 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Węglowodny przyswajalne: 303.00 g; Suma cukrów prostych: 83.90 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g; Sód: 3711.72 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.43 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Węglowodny przyswajalne: 285.71 g; Suma cukrów prostych: 73.18 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sód: 2726.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 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 2026-07-24 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , 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]: 2407.14 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Węglowodny przyswajalne: 266.60 g; Suma cukrów prostych: 75.29 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; Błonnik pokarmowy: 41.64 g; Sód: 2659.25 mg;		
piątek 2026-07-24 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 ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2585.38 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Węglowodny przyswajalne: 330.16 g; Suma cukrów prostych: 88.21 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; Sód: 2617.79 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , 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]: 2440.78 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Węglowodny przyswajalne: 295.56 g; Suma cukrów prostych: 74.92 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.83 g; Sód: 3185.83 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.07 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Węglowodny przyswajalne: 245.01 g; Suma cukrów prostych: 36.83 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sód: 3633.52 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1867.03 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Węglowodny przyswajalne: 227.75 g; Suma cukrów prostych: 26.14 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sód: 2648.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 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 2026-07-24 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , 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]: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Węglowodny przyswajalne: 208.64 g; Suma cukrów prostych: 28.25 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sód: 2581.05 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.98 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Węglowodny przyswajalne: 272.20 g; Suma cukrów prostych: 41.17 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.42 g; Sód: 2539.59 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , 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]: 2227.38 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Węglowodny przyswajalne: 247.60 g; Suma cukrów prostych: 32.68 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sód: 3183.63 mg;		
sobota 2026-07-25 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 2026-07-25 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 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 2026-07-25 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 2026-07-25 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 2026-07-25 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 2026-07-25 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;		
sobota 2026-07-25 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 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 2026-07-25 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 2026-07-25 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 2026-07-25 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 2026-07-26 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 2026-07-26 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , 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 2026-07-26 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 2026-07-26 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 2026-07-26 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 2026-07-26 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 2026-07-26 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 2026-07-26 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	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 2026-07-26		
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 2026-07-26		
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 2026-07-26		
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 2026-07-26		
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 2026-07-27		
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 2026-07-27		
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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-27 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-28 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 2026-07-29 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 pęczak gotowana (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]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-07-29 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), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 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 pęczak gotowana (GLU), 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]: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Węglowodny przyswajalne: 139.81 g; Suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2388.32 mg;		
środa 2026-07-29 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 , ziemniaki gotowane , 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]: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Węglowodny przyswajalne: 287.26 g; Suma cukrów prostych: 59.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1641.16 mg;		
środa 2026-07-29 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 2026-07-29 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), 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 soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 300.80 g; Suma cukrów prostych: 75.37 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1837.98 mg;		
środa 2026-07-29 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 pęczak gotowana (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]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-07-29 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), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 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 pęczak gotowana (GLU), 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]: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Węglowodny przyswajalne: 139.81 g; Suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2388.32 mg;		
środa 2026-07-29 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 , ziemniaki gotowane , 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]: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Węglowodny przyswajalne: 287.26 g; Suma cukrów prostych: 59.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1641.16 mg;		
środa 2026-07-29 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 2026-07-29 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), 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 soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 300.80 g; Suma cukrów prostych: 75.37 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1837.98 mg;		