

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2117.13 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 41.05 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sód: 2215.05 mg;		
wtorek 2026-06-30 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;		
wtorek 2026-06-30 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.70 kcal; Białko ogółem: 159.01 g; Węglowodny przyswajalne: 151.84 g; Suma cukrów prostych: 44.47 g; Tłuszcz: 127.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; Sód: 2124.31 mg;		
wtorek 2026-06-30 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/gi (MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2097.92 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Węglowodny przyswajalne: 223.01 g; Suma cukrów prostych: 44.51 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; Sód: 2020.56 mg;		
wtorek 2026-06-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.91 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Węglowodny przyswajalne: 282.63 g; Suma cukrów prostych: 49.87 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.54 g; Sód: 2069.59 mg;		
wtorek 2026-06-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Węglowodny przyswajalne: 293.01 g; Suma cukrów prostych: 45.45 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g; Sód: 2542.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2117.13 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 41.05 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sód: 2215.05 mg;		
wtorek 2026-06-30 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;		
wtorek 2026-06-30 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE , SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.70 kcal; Białko ogółem: 159.01 g; Węglowodny przyswajalne: 151.84 g; Suma cukrów prostych: 44.47 g; Tłuszcz: 127.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; Sód: 2124.31 mg;		
wtorek 2026-06-30 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/gi (MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z kapusty czerwonej , 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]: 2097.92 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Węglowodny przyswajalne: 223.01 g; Suma cukrów prostych: 44.51 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; Sód: 2020.56 mg;		
wtorek 2026-06-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.91 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Węglowodny przyswajalne: 282.63 g; Suma cukrów prostych: 49.87 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.54 g; Sód: 2069.59 mg;		
wtorek 2026-06-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Węglowodny przyswajalne: 293.01 g; Suma cukrów prostych: 45.45 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g; Sód: 2542.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01 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), makaron z sosem bolońskim (GLU, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.88 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Węglowodny przyswajalne: 297.73 g; Suma cukrów prostych: 74.44 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sód: 2250.43 mg;		
środa 2026-07-01 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;		
środa 2026-07-01 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), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.50 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Węglowodny przyswajalne: 135.04 g; Suma cukrów prostych: 22.91 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sód: 2389.75 mg;		
środa 2026-07-01 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), makaron b/gl z sosem bolońskim (MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Węglowodny przyswajalne: 346.01 g; Suma cukrów prostych: 73.77 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; Sód: 1742.33 mg;		
środa 2026-07-01 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 2026-07-01 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), makaron z sosem bolońskim b/ml (GLU), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Węglowodny przyswajalne: 320.44 g; Suma cukrów prostych: 76.06 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; Sód: 1706.01 mg;		
środa 2026-07-01 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), makaron z sosem bolońskim (GLU, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.88 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Węglowodny przyswajalne: 297.73 g; Suma cukrów prostych: 74.44 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sód: 2250.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01 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;		
środa 2026-07-01 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), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.50 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Węglowodny przyswajalne: 135.04 g; Suma cukrów prostych: 22.91 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sód: 2389.75 mg;		
środa 2026-07-01 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), makaron b/gl z sosem bolońskim (MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Węglowodny przyswajalne: 346.01 g; Suma cukrów prostych: 73.77 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; Sód: 1742.33 mg;		
środa 2026-07-01 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 2026-07-01 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), makaron z sosem bolońskim b/ml (GLU), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Węglowodny przyswajalne: 320.44 g; Suma cukrów prostych: 76.06 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; Sód: 1706.01 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.51 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Węglowodny przyswajalne: 272.72 g; Suma cukrów prostych: 45.19 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; Błonnik pokarmowy: 47.35 g; Sód: 1958.28 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus mango ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, MLE), ryż gotowany , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.52 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Węglowodny przyswajalne: 254.14 g; Suma cukrów prostych: 29.33 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sód: 2132.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni , kiwi ,	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.07 kcal; Białko ogółem: 142.12 g; Węglowodny przyswajalne: 155.90 g; Suma cukrów prostych: 37.44 g; Tłuszcz: 112.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; Sód: 2583.95 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.90 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Węglowodny przyswajalne: 279.97 g; Suma cukrów prostych: 41.57 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.13 g; Błonnik pokarmowy: 50.22 g; Sód: 1664.36 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.12 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Węglowodny przyswajalne: 306.24 g; Suma cukrów prostych: 56.19 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; Błonnik pokarmowy: 63.45 g; Sód: 1514.70 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1950.33 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Węglowodny przyswajalne: 290.21 g; Suma cukrów prostych: 47.22 g; Tłuszcz: 36.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; Sód: 1997.47 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Węglowodny przyswajalne: 259.74 g; Suma cukrów prostych: 35.18 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.04 g; Sód: 1953.88 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, MLE), ryż gotowany , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.32 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Węglowodny przyswajalne: 238.54 g; Suma cukrów prostych: 29.33 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 2132.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , II Śniadanie: kefir (MLE),	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegret , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.37 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Węglowodny przyswajalne: 139.02 g; Suma cukrów prostych: 27.10 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 2574.15 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.90 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Węglowodny przyswajalne: 266.99 g; Suma cukrów prostych: 31.56 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.00 g; Błonnik pokarmowy: 47.91 g; Sód: 1659.96 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.12 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Węglowodny przyswajalne: 293.26 g; Suma cukrów prostych: 46.18 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; Błonnik pokarmowy: 61.14 g; Sód: 1510.30 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1884.33 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Węglowodny przyswajalne: 277.23 g; Suma cukrów prostych: 37.21 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Sód: 1993.07 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), kotlet z dorsza smażony (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata rozszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Węglowodny przyswajalne: 237.59 g; Suma cukrów prostych: 70.94 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Sód: 3033.63 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata rozszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1886.38 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Węglowodny przyswajalne: 234.77 g; Suma cukrów prostych: 68.40 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2541.74 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), migdały (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 146.69 g; Węglowodny przyswajalne: 121.81 g; Suma cukrów prostych: 27.35 g; Tłuszcz: 121.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 3227.70 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.77 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Węglowodny przyswajalne: 260.03 g; Suma cukrów prostych: 70.87 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 2658.46 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Węglowodny przyswajalne: 260.67 g; Suma cukrów prostych: 73.76 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2462.74 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.43 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Węglowodny przyswajalne: 224.73 g; Suma cukrów prostych: 69.72 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sód: 2539.44 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), kotlet z dorsza smażony (GLU, JAJ, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Węglowodny przyswajalne: 237.59 g; Suma cukrów prostych: 70.94 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Sód: 3033.63 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , riso z ryżem i owocami (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1661.98 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Węglowodny przyswajalne: 196.81 g; Suma cukrów prostych: 21.36 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sód: 2463.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), migdały (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 146.69 g; Węglowodny przyswajalne: 121.81 g; Suma cukrów prostych: 27.35 g; Tłuszcz: 121.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 3227.70 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.77 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Węglowodny przyswajalne: 260.03 g; Suma cukrów prostych: 70.87 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 2658.46 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Węglowodny przyswajalne: 260.67 g; Suma cukrów prostych: 73.76 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2462.74 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.43 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Węglowodny przyswajalne: 224.73 g; Suma cukrów prostych: 69.72 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sód: 2539.44 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.18 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Węglowodny przyswajalne: 243.81 g; Suma cukrów prostych: 57.95 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 2567.91 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , mus malina ,	koperkowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.25 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Węglowodny przyswajalne: 282.62 g; Suma cukrów prostych: 80.67 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 1975.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Węglowodny przyswajalne: 131.34 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2605.76 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.74 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Węglowodny przyswajalne: 249.10 g; Suma cukrów prostych: 54.39 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; Sód: 2155.43 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (GLU, MLE), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Węglowodny przyswajalne: 290.11 g; Suma cukrów prostych: 89.08 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sód: 1805.61 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.30 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Węglowodny przyswajalne: 298.90 g; Suma cukrów prostych: 89.72 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sód: 2272.55 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.26 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Węglowodny przyswajalne: 225.60 g; Suma cukrów prostych: 44.06 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 2564.31 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka ,	koperkowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.25 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Węglowodny przyswajalne: 264.42 g; Suma cukrów prostych: 80.67 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; Sód: 1975.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Węglowodny przyswajalne: 131.34 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2605.76 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.74 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Węglowodny przyswajalne: 230.92 g; Suma cukrów prostych: 40.53 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 2151.83 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (GLU, MLE), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.32 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 271.93 g; Suma cukrów prostych: 75.22 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sód: 1802.01 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.30 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Węglowodny przyswajalne: 280.72 g; Suma cukrów prostych: 75.86 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sód: 2268.95 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , rozspanka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.17 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Węglowodny przyswajalne: 241.47 g; Suma cukrów prostych: 50.79 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sód: 2665.96 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mus jagoda ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , rozspanka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.87 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Węglowodny przyswajalne: 244.60 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 2361.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.08 kcal; Białko ogółem: 173.32 g; Węglowodny przyswajalne: 109.30 g; Suma cukrów prostych: 24.87 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2496.22 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Węglowodny przyswajalne: 244.83 g; Suma cukrów prostych: 49.89 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.67 g; Sód: 2023.24 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEJ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.55 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Węglowodny przyswajalne: 260.40 g; Suma cukrów prostych: 51.44 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.73 g; Błonnik pokarmowy: 46.48 g; Sód: 1964.22 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , brzoskwinia ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Węglowodny przyswajalne: 267.76 g; Suma cukrów prostych: 53.34 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 2624.72 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.87 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Węglowodny przyswajalne: 220.63 g; Suma cukrów prostych: 36.47 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Sód: 2601.36 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.87 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Węglowodny przyswajalne: 216.45 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 2301.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.08 kcal; Białko ogółem: 173.32 g; Węglowodny przyswajalne: 109.30 g; Suma cukrów prostych: 24.87 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2496.22 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.16 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Węglowodny przyswajalne: 224.83 g; Suma cukrów prostych: 34.49 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; Sód: 2017.24 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Węglowodny przyswajalne: 234.25 g; Suma cukrów prostych: 36.04 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sód: 1898.22 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.29 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Węglowodny przyswajalne: 247.76 g; Suma cukrów prostych: 37.94 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sód: 2618.72 mg;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-06 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 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 2026-07-06 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-07-06 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 2026-07-06 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-06 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 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 2026-07-06 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański 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 2026-07-06 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 2026-07-06 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;		
wtorek 2026-07-07 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 ,	krupnik (GLU , 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]: 2549.27 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Węglowodny przyswajalne: 298.97 g; Suma cukrów prostych: 76.33 g; Tłuszcz: 90.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sód: 2706.25 mg;		
wtorek 2026-07-07 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 ,	krupnik (GLU , 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]: 2236.74 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Węglowodny przyswajalne: 271.99 g; Suma cukrów prostych: 81.96 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sód: 2431.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07 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 2026-07-07 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	zupa krem brokułowy C (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]: 2214.76 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Węglowodny przyswajalne: 248.60 g; Suma cukrów prostych: 76.65 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sód: 2282.44 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	krupnik (GLU, 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]: 2616.91 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Węglowodny przyswajalne: 305.76 g; Suma cukrów prostych: 76.37 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sód: 2666.58 mg;		
wtorek 2026-07-07 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 ,	krupnik b/ml (GLU, 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]: 2102.90 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Węglowodny przyswajalne: 284.79 g; Suma cukrów prostych: 68.10 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2186.62 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, 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]: 2177.47 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Węglowodny przyswajalne: 234.51 g; Suma cukrów prostych: 24.09 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sód: 2506.05 mg;		
wtorek 2026-07-07 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 ,	krupnik (GLU, 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]: 1864.94 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Węglowodny przyswajalne: 207.53 g; Suma cukrów prostych: 29.72 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sód: 2230.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07 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 2026-07-07 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	zupa krem brokułowy C (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]: 2001.36 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Węglowodny przyswajalne: 200.64 g; Suma cukrów prostych: 34.41 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sód: 2280.24 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej kukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, 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]: 2245.11 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Węglowodny przyswajalne: 241.30 g; Suma cukrów prostych: 24.13 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sód: 2466.38 mg;		
wtorek 2026-07-07 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 ,	krupnik b/ml (GLU, 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]: 1889.50 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Węglowodny przyswajalne: 236.83 g; Suma cukrów prostych: 25.86 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 2184.42 mg;		
środa 2026-07-08 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 ,	kukiniowa (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 2026-07-08 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 ,	kukiniowa (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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08 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 2026-07-08 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 2026-07-08 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 2026-07-08 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;		
środa 2026-07-08 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 2026-07-08 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08 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 2026-07-08 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 2026-07-08 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 2026-07-08 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;		
czwartek 2026-07-09 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 winegre , 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 2026-07-09 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , mus malina ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , sałatka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni , kiwi ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z 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 , sałatka 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 2026-07-09 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , 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 2026-07-09 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszponka , 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 2026-07-09 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka , kiwi ,	ziemniaczana b/ml (SEL), 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 2026-07-09 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), 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;		
czwartek 2026-07-09 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09 Dieta: D03 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 ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre , 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 2026-07-09 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre , 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 2026-07-09 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszonek ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre , 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 2026-07-09 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszonek ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z sosem winegre , 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;		