

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 winegre , 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 winegre't , 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 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: 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 roszponka , 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 (SEZ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.55 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Węglowodny przyswajalne: 260.40 g; Suma cukrów prostych: 51.44 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.73 g; Błonnik pokarmowy: 46.48 g; Sód: 1964.22 mg;		
niedziela 2026-07-05 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 (SEJ), 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 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: 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 (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 WEGETARIANŚKA		
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 winegret , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Węglowodny przyswajalne: 251.16 g; Suma cukrów prostych: 41.11 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sód: 1998.83 mg;		
czwartek 2026-07-09 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 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]: 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 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]: 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 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]: 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 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]: 2015.43 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Węglowodny przyswajalne: 256.10 g; Suma cukrów prostych: 23.23 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 2082.86 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszonek , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Węglowodny przyswajalne: 291.31 g; Suma cukrów prostych: 83.44 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; Sód: 3764.30 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszonek , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.51 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Węglowodny przyswajalne: 265.75 g; Suma cukrów prostych: 72.32 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sód: 2717.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Węglowodny przyswajalne: 125.20 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 2860.75 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.69 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Węglowodny przyswajalne: 269.52 g; Suma cukrów prostych: 75.78 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; Sód: 2672.00 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.55 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Węglowodny przyswajalne: 318.49 g; Suma cukrów prostych: 87.77 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; Sód: 2618.23 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Węglowodny przyswajalne: 275.59 g; Suma cukrów prostych: 74.06 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Sód: 3176.85 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.19 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodny przyswajalne: 233.35 g; Suma cukrów prostych: 36.40 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; Sód: 3686.10 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1766.11 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Węglowodny przyswajalne: 207.79 g; Suma cukrów prostych: 25.28 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sód: 2639.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Węglowodny przyswajalne: 125.20 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 2860.75 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.29 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Węglowodny przyswajalne: 211.56 g; Suma cukrów prostych: 28.74 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sód: 2593.80 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Węglowodny przyswajalne: 260.53 g; Suma cukrów prostych: 40.73 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 2540.03 mg;		
piątek 2026-07-10 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.45 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Węglowodny przyswajalne: 227.63 g; Suma cukrów prostych: 31.82 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sód: 3174.65 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.99 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Węglowodny przyswajalne: 278.78 g; Suma cukrów prostych: 64.34 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2177.88 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1900.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.02 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1905.64 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.07 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Węglowodny przyswajalne: 278.75 g; Suma cukrów prostych: 64.31 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2177.88 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1900.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.02 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1905.64 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-07-11 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.79 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Węglowodny przyswajalne: 240.32 g; Suma cukrów prostych: 50.68 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2830.03 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus mango ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.99 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Węglowodny przyswajalne: 237.16 g; Suma cukrów prostych: 36.36 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sód: 2488.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 47.45 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2635.40 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Węglowodny przyswajalne: 243.27 g; Suma cukrów prostych: 47.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2465.79 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 49.85 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2353.19 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.79 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2763.43 mg;		
niedziela 2026-07-12 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.79 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodny przyswajalne: 214.36 g; Suma cukrów prostych: 34.16 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2425.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Węglowodny przyswajalne: 239.85 g; Suma cukrów prostych: 33.59 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2631.80 mg;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.04 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 217.89 g; Suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2399.19 mg;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Węglowodny przyswajalne: 253.16 g; Suma cukrów prostych: 35.99 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2349.59 mg;		
poniedziałek 2026-07-13		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno-pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Suma cukrów prostych: 83.61 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2561.77 mg;		
poniedziałek 2026-07-13		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Suma cukrów prostych: 89.79 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2457.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Węglowodny przyswajalne: 283.79 g; Suma cukrów prostych: 80.49 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2339.35 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.08 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Suma cukrów prostych: 87.51 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1905.66 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , banan ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.53 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; Suma cukrów prostych: 80.24 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2150.41 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Węglowodny przyswajalne: 210.44 g; Suma cukrów prostych: 36.57 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2483.57 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.03 g; Suma cukrów prostych: 42.75 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2379.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE),	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.61 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Węglowodny przyswajalne: 235.83 g; Suma cukrów prostych: 38.25 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2337.15 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Węglowodny przyswajalne: 239.81 g; Suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1827.46 mg;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Węglowodny przyswajalne: 239.60 g; Suma cukrów prostych: 38.00 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2148.21 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.60 g; Suma cukrów prostych: 39.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 2249.26 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus malina ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 2093.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.74 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Węglowodny przyswajalne: 151.41 g; Suma cukrów prostych: 43.23 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2158.52 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Węglowodny przyswajalne: 222.58 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 2054.77 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; Sód: 2103.80 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kasza manna na napoju roślinnym (GLU, SOJ), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), szynka z indyka (SOJ), nektarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2576.20 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.60 g; Suma cukrów prostych: 39.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 2249.26 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus malina ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 2093.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.74 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Węglowodny przyswajalne: 151.41 g; Suma cukrów prostych: 43.23 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2158.52 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Węglowodny przyswajalne: 222.58 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 2054.77 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; Sód: 2103.80 mg;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kasza manna na napoju roślinnym (GLU, SOJ), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), szynka z indyka (SOJ), nektarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2576.20 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Węglowodny przyswajalne: 271.18 g; Suma cukrów prostych: 72.98 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sód: 2263.69 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.73 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Węglowodny przyswajalne: 253.89 g; Suma cukrów prostych: 72.68 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 2601.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.40 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Węglowodny przyswajalne: 135.46 g; Suma cukrów prostych: 23.36 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sód: 2388.16 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.42 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Węglowodny przyswajalne: 277.56 g; Suma cukrów prostych: 58.79 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1628.43 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.11 g; Suma cukrów prostych: 74.15 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sód: 1856.33 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Węglowodny przyswajalne: 271.18 g; Suma cukrów prostych: 72.98 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sód: 2263.69 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.73 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Węglowodny przyswajalne: 253.89 g; Suma cukrów prostych: 72.68 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 2601.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.40 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Węglowodny przyswajalne: 135.46 g; Suma cukrów prostych: 23.36 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sód: 2388.16 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.42 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Węglowodny przyswajalne: 277.56 g; Suma cukrów prostych: 58.79 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1628.43 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-07-15 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza kuskus (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.11 g; Suma cukrów prostych: 74.15 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sód: 1856.33 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.91 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Węglowodny przyswajalne: 268.34 g; Suma cukrów prostych: 42.60 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1827.38 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus mango ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, MLE), ryż gotowany , marchew gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.12 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodny przyswajalne: 256.16 g; Suma cukrów prostych: 29.13 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 2180.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni , kiwi ,	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.87 kcal; Białko ogółem: 144.49 g; Węglowodny przyswajalne: 165.26 g; Suma cukrów prostych: 46.05 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sód: 2599.35 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Węglowodny przyswajalne: 275.59 g; Suma cukrów prostych: 38.98 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sód: 1533.46 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: C01/WE 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 , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1383.80 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1930.73 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Węglowodny przyswajalne: 285.83 g; Suma cukrów prostych: 44.63 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1866.57 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.91 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Węglowodny przyswajalne: 255.36 g; Suma cukrów prostych: 32.59 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1822.98 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, MLE), ryż gotowany , marchew gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1975.92 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodny przyswajalne: 240.56 g; Suma cukrów prostych: 29.13 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 2180.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , II Śniadanie: kefir (MLE),	cukiniowa C (MLE, SEL), rolađa z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek őrwieży , sałata , sałata warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.17 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Węglowodny przyswajalne: 148.38 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2589.55 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek őrwieży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.30 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Węglowodny przyswajalne: 262.61 g; Suma cukrów prostych: 28.97 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1529.06 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek őrwieży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Węglowodny przyswajalne: 288.88 g; Suma cukrów prostych: 43.59 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1379.40 mg;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek őrwieży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1864.73 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Węglowodny przyswajalne: 272.85 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 36.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1862.17 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.84 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Węglowodny przyswajalne: 240.33 g; Suma cukrów prostych: 71.51 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 2845.80 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Węglowodny przyswajalne: 248.75 g; Suma cukrów prostych: 68.12 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sód: 2429.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), migdały (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Węglowodny przyswajalne: 128.44 g; Suma cukrów prostych: 27.97 g; Tłuszcz: 125.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 3235.86 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.51 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Węglowodny przyswajalne: 264.33 g; Suma cukrów prostych: 71.00 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sód: 2654.02 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.82 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Węglowodny przyswajalne: 280.63 g; Suma cukrów prostych: 74.62 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sód: 2471.72 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.85 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Węglowodny przyswajalne: 252.59 g; Suma cukrów prostych: 70.99 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 2559.78 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.84 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Węglowodny przyswajalne: 240.33 g; Suma cukrów prostych: 71.51 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 2845.80 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , riso z ryżem i owocami (MLE),	krupnik (GLU, MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.55 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Węglowodny przyswajalne: 210.79 g; Suma cukrów prostych: 21.08 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 2351.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), migdały (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Węglowodny przyswajalne: 128.44 g; Suma cukrów prostych: 27.97 g; Tłuszcz: 125.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 3235.86 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.51 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Węglowodny przyswajalne: 264.33 g; Suma cukrów prostych: 71.00 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sód: 2654.02 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.82 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Węglowodny przyswajalne: 280.63 g; Suma cukrów prostych: 74.62 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sód: 2471.72 mg;		
piątek 2026-07-17 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , surówka ze szpinaku z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.85 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Węglowodny przyswajalne: 252.59 g; Suma cukrów prostych: 70.99 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 2559.78 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.18 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Węglowodny przyswajalne: 243.81 g; Suma cukrów prostych: 57.95 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 2567.91 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , mus malina ,	ziemniaczana (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.37 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.18 g; Suma cukrów prostych: 80.34 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 1966.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Węglowodny przyswajalne: 131.34 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2605.76 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.74 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Węglowodny przyswajalne: 249.10 g; Suma cukrów prostych: 54.39 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; Sód: 2155.43 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa (MLE, SEL), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (GLU, MLE), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Węglowodny przyswajalne: 290.11 g; Suma cukrów prostych: 89.08 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sód: 1805.61 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	kalafiorowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.30 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Węglowodny przyswajalne: 298.90 g; Suma cukrów prostych: 89.72 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sód: 2272.55 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszponka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.26 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Węglowodny przyswajalne: 225.60 g; Suma cukrów prostych: 44.06 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 2564.31 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.37 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Węglowodny przyswajalne: 269.98 g; Suma cukrów prostych: 80.34 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sód: 1966.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (MLE, SEL), schab duszony z sosem pieczeniowym (GLU), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Węglowodny przyswajalne: 131.34 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2605.76 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.74 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Węglowodny przyswajalne: 230.92 g; Suma cukrów prostych: 40.53 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 2151.83 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa (MLE, SEL), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (GLU, MLE), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.32 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 271.93 g; Suma cukrów prostych: 75.22 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sód: 1802.01 mg;		
sobota 2026-07-18 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , rozspanka ,	kalafiorowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.30 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Węglowodny przyswajalne: 280.72 g; Suma cukrów prostych: 75.86 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sód: 2268.95 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , rozspanka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Węglowodny przyswajalne: 246.78 g; Suma cukrów prostych: 51.87 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; Sód: 2667.36 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mus jagoda ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , rozspanka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.87 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Węglowodny przyswajalne: 244.60 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 2361.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.08 kcal; Białko ogółem: 173.32 g; Węglowodny przyswajalne: 109.30 g; Suma cukrów prostych: 24.87 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2496.22 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Węglowodny przyswajalne: 244.83 g; Suma cukrów prostych: 49.89 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.67 g; Sód: 2023.24 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), brzoskwinia ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (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 2026-07-19 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , brzoskwinia ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , fermentowany napój sojowy (SOJ), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Węglowodny przyswajalne: 267.76 g; Suma cukrów prostych: 53.34 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 2624.72 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.87 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Węglowodny przyswajalne: 220.63 g; Suma cukrów prostych: 36.47 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Sód: 2601.36 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.87 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Węglowodny przyswajalne: 216.45 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 2301.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , 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 2026-07-19 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), schab pieczony , pomidor , 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 2026-07-19 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEJ), pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Węglowodny przyswajalne: 234.25 g; Suma cukrów prostych: 36.04 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sód: 1898.22 mg;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa b/ml (GLU, SEL), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor , 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 2026-07-20 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: 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 2026-07-20 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Węglowodny przyswajalne: 177.63 g; Suma cukrów prostych: 27.58 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 2641.96 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Węglowodny przyswajalne: 312.72 g; Suma cukrów prostych: 77.64 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.81 g; Sód: 2128.00 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), kopytka (GLU, JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 317.63 g; Suma cukrów prostych: 62.18 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1898.18 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodny przyswajalne: 283.27 g; Suma cukrów prostych: 58.62 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2390.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.87 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Węglowodny przyswajalne: 260.79 g; Suma cukrów prostych: 64.67 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 1738.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Węglowodny przyswajalne: 177.63 g; Suma cukrów prostych: 27.58 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sód: 2641.96 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/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 2026-07-20 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), kopytka (GLU, JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 317.63 g; Suma cukrów prostych: 62.18 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 1898.18 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , roszponka , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.79 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.48 g; Suma cukrów prostych: 84.89 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sód: 1969.58 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ , RYB , MLE , GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.34 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Węglowodny przyswajalne: 279.01 g; Suma cukrów prostych: 75.46 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sód: 2697.27 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ , RYB , MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.81 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Węglowodny przyswajalne: 252.03 g; Suma cukrów prostych: 81.10 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Sód: 2422.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 156.72 g; Węglowodny przyswajalne: 115.66 g; Suma cukrów prostych: 32.53 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 3036.89 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Węglowodny przyswajalne: 263.49 g; Suma cukrów prostych: 72.84 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2279.64 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), banan ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.98 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Węglowodny przyswajalne: 285.80 g; Suma cukrów prostych: 75.51 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2657.60 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Węglowodny przyswajalne: 264.83 g; Suma cukrów prostych: 67.24 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2177.64 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.54 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Węglowodny przyswajalne: 214.55 g; Suma cukrów prostych: 23.22 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 2497.07 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1764.01 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 187.57 g; Suma cukrów prostych: 28.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2222.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 156.72 g; Węglowodny przyswajalne: 115.66 g; Suma cukrów prostych: 32.53 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 3036.89 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.08 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Węglowodny przyswajalne: 215.53 g; Suma cukrów prostych: 30.60 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 2277.44 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej kukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Węglowodny przyswajalne: 221.34 g; Suma cukrów prostych: 23.27 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 2457.40 mg;		
wtorek 2026-07-21 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z roszponki z pomidorkami , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.57 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Węglowodny przyswajalne: 216.87 g; Suma cukrów prostych: 25.00 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 2175.44 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Węglowodny przyswajalne: 252.75 g; Suma cukrów prostych: 42.84 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 2328.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Węglowodny przyswajalne: 140.33 g; Suma cukrów prostych: 40.03 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2432.84 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Suma cukrów prostych: 58.65 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2064.94 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Węglowodny przyswajalne: 306.78 g; Suma cukrów prostych: 47.53 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.11 g; Sód: 1752.70 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodny przyswajalne: 231.46 g; Suma cukrów prostych: 52.19 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2391.85 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Węglowodny przyswajalne: 252.75 g; Suma cukrów prostych: 42.84 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 2328.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Węglowodny przyswajalne: 140.33 g; Suma cukrów prostych: 40.03 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2432.84 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Suma cukrów prostych: 58.65 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2064.94 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus jagoda ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.93 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Węglowodny przyswajalne: 306.78 g; Suma cukrów prostych: 47.53 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.11 g; Sód: 1752.70 mg;		
środa 2026-07-22 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodny przyswajalne: 231.46 g; Suma cukrów prostych: 52.19 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2391.85 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszonek , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2307.92 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Węglowodny przyswajalne: 254.46 g; Suma cukrów prostych: 44.69 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; Błonnik pokarmowy: 43.04 g; Sód: 2008.33 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszonek , mus malina ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , 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 2026-07-23 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2614.49 kcal; Białko ogółem: 152.39 g; Węglowodny przyswajalne: 163.27 g; Suma cukrów prostych: 41.46 g; Tłuszcz: 144.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.99 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; Sód: 2181.93 mg;		
czwartek 2026-07-23 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 , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2201.78 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Węglowodny przyswajalne: 269.05 g; Suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.06 g; Sód: 1542.85 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszponka , kiwi ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.93 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Węglowodny przyswajalne: 271.82 g; Suma cukrów prostych: 51.01 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74 g; Błonnik pokarmowy: 53.04 g; Sód: 1660.96 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka , kiwi ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.43 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Węglowodny przyswajalne: 272.38 g; Suma cukrów prostych: 36.82 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.33 g; Sód: 2096.76 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.00 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Węglowodny przyswajalne: 241.45 g; Suma cukrów prostych: 34.65 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; Sód: 2003.93 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , sałatka z marchwi i jabłka , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.89 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Węglowodny przyswajalne: 240.69 g; Suma cukrów prostych: 42.16 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 2313.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2548.49 kcal; Białko ogółem: 151.40 g; Węglowodny przyswajalne: 150.29 g; Suma cukrów prostych: 31.45 g; Tłuszcz: 143.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.82 g; Sód: 2177.53 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2135.78 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodny przyswajalne: 256.07 g; Suma cukrów prostych: 30.32 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 1538.45 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.84 g; Suma cukrów prostych: 41.00 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; Błonnik pokarmowy: 50.73 g; Sód: 1656.56 mg;		
czwartek 2026-07-23 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , roszponka ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 1971.43 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Węglowodny przyswajalne: 259.40 g; Suma cukrów prostych: 26.81 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Sód: 2092.36 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.39 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Węglowodny przyswajalne: 303.00 g; Suma cukrów prostych: 83.90 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g; Sód: 3711.72 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.43 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Węglowodny przyswajalne: 285.71 g; Suma cukrów prostych: 73.18 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sód: 2726.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Węglowodny przyswajalne: 125.20 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 2860.75 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.14 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Węglowodny przyswajalne: 266.60 g; Suma cukrów prostych: 75.29 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; Błonnik pokarmowy: 41.64 g; Sód: 2659.25 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2585.38 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Węglowodny przyswajalne: 330.16 g; Suma cukrów prostych: 88.21 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; Sód: 2617.79 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.78 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Węglowodny przyswajalne: 295.56 g; Suma cukrów prostych: 74.92 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.83 g; Sód: 3185.83 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.07 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Węglowodny przyswajalne: 245.01 g; Suma cukrów prostych: 36.83 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sód: 3633.52 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , roszponka , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1867.03 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Węglowodny przyswajalne: 227.75 g; Suma cukrów prostych: 26.14 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sód: 2648.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , roszponka , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 159.63 g; Węglowodny przyswajalne: 125.20 g; Suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 2860.75 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Węglowodny przyswajalne: 208.64 g; Suma cukrów prostych: 28.25 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sód: 2581.05 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.98 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Węglowodny przyswajalne: 272.20 g; Suma cukrów prostych: 41.17 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.42 g; Sód: 2539.59 mg;		
piątek 2026-07-24 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , roszponka , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.38 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Węglowodny przyswajalne: 247.60 g; Suma cukrów prostych: 32.68 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sód: 3183.63 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.99 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Węglowodny przyswajalne: 278.78 g; Suma cukrów prostych: 64.34 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2177.88 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1900.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.02 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1905.64 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.07 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Węglowodny przyswajalne: 278.75 g; Suma cukrów prostych: 64.31 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; Sód: 2177.88 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.32 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1900.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , roszponka , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.30 g; Suma cukrów prostych: 74.02 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1905.64 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodny przyswajalne: 299.50 g; Suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g; Sód: 1897.09 mg;		
sobota 2026-07-25 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , roszponka , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.85 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 289.50 g; Suma cukrów prostych: 61.55 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 2390.60 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.79 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Węglowodny przyswajalne: 240.32 g; Suma cukrów prostych: 50.68 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2830.03 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), mus mango ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.99 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Węglowodny przyswajalne: 237.16 g; Suma cukrów prostych: 36.36 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sód: 2488.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 47.45 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2635.40 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Węglowodny przyswajalne: 243.27 g; Suma cukrów prostych: 47.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2465.79 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 49.85 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2353.19 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.79 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2763.43 mg;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.79 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodny przyswajalne: 214.36 g; Suma cukrów prostych: 34.16 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2425.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-07-26		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Węglowodny przyswajalne: 239.85 g; Suma cukrów prostych: 33.59 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2631.80 mg;		
niedziela 2026-07-26		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.04 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 217.89 g; Suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2399.19 mg;		
niedziela 2026-07-26		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Węglowodny przyswajalne: 253.16 g; Suma cukrów prostych: 35.99 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2349.59 mg;		
poniedziałek 2026-07-27		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno-pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Suma cukrów prostych: 83.61 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2561.77 mg;		
poniedziałek 2026-07-27		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Suma cukrów prostych: 89.79 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2457.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Węglowodny przyswajalne: 283.79 g; Suma cukrów prostych: 80.49 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2339.35 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.08 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Suma cukrów prostych: 87.51 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1905.66 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , banan ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.53 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; Suma cukrów prostych: 80.24 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2150.41 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Węglowodny przyswajalne: 210.44 g; Suma cukrów prostych: 36.57 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2483.57 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.03 g; Suma cukrów prostych: 42.75 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2379.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE),	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.61 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Węglowodny przyswajalne: 235.83 g; Suma cukrów prostych: 38.25 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2337.15 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Węglowodny przyswajalne: 239.81 g; Suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1827.46 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Węglowodny przyswajalne: 239.60 g; Suma cukrów prostych: 38.00 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2148.21 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.60 g; Suma cukrów prostych: 39.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 2249.26 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus malina ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 2093.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.74 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Węglowodny przyswajalne: 151.41 g; Suma cukrów prostych: 43.23 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2158.52 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Węglowodny przyswajalne: 222.58 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 2054.77 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; Sód: 2103.80 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kasza manna na napoju roślinnym (GLU, SOJ), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), szynka z indyka (SOJ), nektarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2576.20 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodny przyswajalne: 257.60 g; Suma cukrów prostych: 39.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 2249.26 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus malina ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.76 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Suma cukrów prostych: 24.12 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 2093.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.74 kcal; Białko ogółem: 159.09 g; Węglowodny przyswajalne: 151.41 g; Suma cukrów prostych: 43.23 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2158.52 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filec z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.97 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Węglowodny przyswajalne: 222.58 g; Suma cukrów prostych: 43.27 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 2054.77 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , nektarynka ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , roszponka , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; Sód: 2103.80 mg;		
wtorek 2026-07-28 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kasza manna na napoju roślinnym (GLU, SOJ), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), szynka z indyka (SOJ), nektarynka ,	zacierkowa b/ml (GLU, JAJ, SEL), filec z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , paprykarz warzywny (SEL), pomidor , roszponka , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.72 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Węglowodny przyswajalne: 292.58 g; Suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2576.20 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałata jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Węglowodny przyswajalne: 139.81 g; Suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2388.32 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Węglowodny przyswajalne: 287.26 g; Suma cukrów prostych: 59.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1641.16 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 300.80 g; Suma cukrów prostych: 75.37 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1837.98 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Węglowodny przyswajalne: 139.81 g; Suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2388.32 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Węglowodny przyswajalne: 287.26 g; Suma cukrów prostych: 59.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1641.16 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-07-29 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 300.80 g; Suma cukrów prostych: 75.37 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1837.98 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.91 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Węglowodny przyswajalne: 268.34 g; Suma cukrów prostych: 42.60 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1827.38 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus mango ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, MLE), ryż gotowany , marchew gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.12 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodny przyswajalne: 256.16 g; Suma cukrów prostych: 29.13 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 2180.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni , kiwi ,	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.87 kcal; Białko ogółem: 144.49 g; Węglowodny przyswajalne: 165.26 g; Suma cukrów prostych: 46.05 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sód: 2599.35 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Węglowodny przyswajalne: 275.59 g; Suma cukrów prostych: 38.98 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sód: 1533.46 mg;		
czwartek 2026-07-30 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 , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1383.80 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1930.73 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Węglowodny przyswajalne: 285.83 g; Suma cukrów prostych: 44.63 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1866.57 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.91 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Węglowodny przyswajalne: 255.36 g; Suma cukrów prostych: 32.59 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1822.98 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , twaróg (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata ,	jarzynowa dieta (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (GLU, JAJ, MLE), ryż gotowany , marchew gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1975.92 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodny przyswajalne: 240.56 g; Suma cukrów prostych: 29.13 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 2180.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 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), rolađa z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryŹ pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeŹy , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.17 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Węglowodny przyswajalne: 148.38 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2589.55 mg;		
czwartek 2026-07-30 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), ryŹ pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeŹy , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.30 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Węglowodny przyswajalne: 262.61 g; Suma cukrów prostych: 28.97 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1529.06 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zboŹowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryŹ pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeŹy , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Węglowodny przyswajalne: 288.88 g; Suma cukrów prostych: 43.59 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1379.40 mg;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zboŹowa 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), ryŹ pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeŹy , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1864.73 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Węglowodny przyswajalne: 272.85 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 36.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1862.17 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , rukola , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososa pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroŹ.) , 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]: 2346.58 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.29 g; Suma cukrów prostych: 76.17 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3027.08 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , rukola , kefir (MLE), banan ,	ryŹanka (MLE, SEL), filet z łososa pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryŹowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.42 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Węglowodny przyswajalne: 228.83 g; Suma cukrów prostych: 67.28 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 2420.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31 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 , rukola , II Śniadanie: kefir (MLE), migdały (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 151.99 g; Węglowodny przyswajalne: 130.60 g; Suma cukrów prostych: 29.93 g; Tłuszcz: 121.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3234.31 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , rukola , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2569.73 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Węglowodny przyswajalne: 292.17 g; Suma cukrów prostych: 77.01 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.27 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2857.03 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , rukola , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2377.56 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Węglowodny przyswajalne: 285.59 g; Suma cukrów prostych: 79.28 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2653.00 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , rukola , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2079.42 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Węglowodny przyswajalne: 234.79 g; Suma cukrów prostych: 72.09 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2549.25 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , rukola , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2346.58 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.29 g; Suma cukrów prostych: 76.17 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3027.08 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , rukola , riso z ryżem i owocami (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata roszponka , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1862.02 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Węglowodny przyswajalne: 190.87 g; Suma cukrów prostych: 20.24 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 2342.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31 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 , rukola , II Śniadanie: kefir (MLE), migdały (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczerek: 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]: 2296.42 kcal; Białko ogółem: 151.99 g; Węglowodny przyswajalne: 130.60 g; Suma cukrów prostych: 29.93 g; Tłuszcz: 121.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3234.31 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , rukola , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2569.73 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Węglowodny przyswajalne: 292.17 g; Suma cukrów prostych: 77.01 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.27 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2857.03 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , rukola , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2377.56 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Węglowodny przyswajalne: 285.59 g; Suma cukrów prostych: 79.28 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2653.00 mg;		
piątek 2026-07-31 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , rukola , banan ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (GLU, RYB, SOJ), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , 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]: 2079.42 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Węglowodny przyswajalne: 234.79 g; Suma cukrów prostych: 72.09 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2549.25 mg;		
sobota 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-01 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 2026-08-02 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), mus jagoda ,	grysikowa (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), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.07 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Węglowodny przyswajalne: 241.08 g; Suma cukrów prostych: 36.87 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; Sód: 2553.56 mg;		
niedziela 2026-08-02 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 ,	grysikowa (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 2026-08-02 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznicza (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , 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 2026-08-02 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), mus jagoda ,	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), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.36 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Węglowodny przyswajalne: 239.13 g; Suma cukrów prostych: 34.89 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Błonnik pokarmowy: 43.91 g; Sód: 1909.44 mg;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznicza (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), mus jagoda ,	grysikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEJ), pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.75 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Węglowodny przyswajalne: 254.70 g; Suma cukrów prostych: 36.44 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.72 g; Sód: 1850.42 mg;		
niedziela 2026-08-02 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 , mus jagoda ,	grysikowa 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), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.49 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Węglowodny przyswajalne: 262.06 g; Suma cukrów prostych: 38.34 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sód: 2510.92 mg;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grysikowa (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 , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.07 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Węglowodny przyswajalne: 212.93 g; Suma cukrów prostych: 36.87 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; Sód: 2493.56 mg;		
niedziela 2026-08-02 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 ,	grysikowa (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 , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
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 2026-08-02		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznicza (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt skyr naturalny (MLE), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: ser żółty (MLE), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , 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 2026-08-02		
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), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.36 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Węglowodny przyswajalne: 217.13 g; Suma cukrów prostych: 34.89 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; Sód: 1909.44 mg;		
niedziela 2026-08-02		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznicza (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	grycikowa (GLU, MLE, SEL), kotlet warzywny z soczewicą (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEJ), pomidor , roszponka , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.75 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Węglowodny przyswajalne: 226.55 g; Suma cukrów prostych: 36.44 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g; Sód: 1790.42 mg;		
niedziela 2026-08-02		
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), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.49 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Węglowodny przyswajalne: 240.06 g; Suma cukrów prostych: 38.34 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 2510.92 mg;		
poniedziałek 2026-08-03		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.23 g; Suma cukrów prostych: 58.60 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2390.39 mg;		
poniedziałek 2026-08-03		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , 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]: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodny przyswajalne: 260.76 g; Suma cukrów prostych: 64.65 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1738.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: 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]: 2219.51 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Węglowodny przyswajalne: 177.60 g; Suma cukrów prostych: 27.56 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2641.86 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 2222.28 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Węglowodny przyswajalne: 312.68 g; Suma cukrów prostych: 77.62 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2127.90 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 2357.70 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 317.59 g; Suma cukrów prostych: 62.16 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1898.08 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 1835.39 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Suma cukrów prostych: 84.86 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1969.48 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.23 g; Suma cukrów prostych: 58.60 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2390.39 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , 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]: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodny przyswajalne: 260.76 g; Suma cukrów prostych: 64.65 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1738.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: 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]: 2219.51 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Węglowodny przyswajalne: 177.60 g; Suma cukrów prostych: 27.56 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2641.86 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 2222.28 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Węglowodny przyswajalne: 312.68 g; Suma cukrów prostych: 77.62 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2127.90 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 2357.70 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 317.59 g; Suma cukrów prostych: 62.16 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1898.08 mg;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , 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]: 1835.39 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Suma cukrów prostych: 84.86 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1969.48 mg;		
wtorek 2026-08-04 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), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z pora (JAJ, MLE, GOR), 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]: 2428.64 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Węglowodny przyswajalne: 258.76 g; Suma cukrów prostych: 40.60 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sód: 2775.17 mg;		
wtorek 2026-08-04 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), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ , RYB , MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Węglowodny przyswajalne: 222.27 g; Suma cukrów prostych: 38.86 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Sód: 2420.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04 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), cukinia pieczona , 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]: 2168.05 kcal; Białko ogółem: 158.27 g; Węglowodny przyswajalne: 117.64 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 111.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 3036.44 mg;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z pora (JAJ, MLE, GOR), 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]: 2195.78 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Węglowodny przyswajalne: 243.24 g; Suma cukrów prostych: 37.98 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sód: 2357.54 mg;		
wtorek 2026-08-04 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), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z pora (JAJ, MLE, GOR), 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]: 2496.28 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Węglowodny przyswajalne: 265.55 g; Suma cukrów prostych: 40.65 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; Sód: 2735.50 mg;		
wtorek 2026-08-04 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 , mus malina ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , 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]: 1856.87 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Węglowodny przyswajalne: 237.05 g; Suma cukrów prostych: 28.18 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 2174.99 mg;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z pora (JAJ, MLE, GOR), 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]: 2174.24 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Węglowodny przyswajalne: 224.06 g; Suma cukrów prostych: 30.60 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Sód: 2577.17 mg;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1764.01 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 187.57 g; Suma cukrów prostych: 28.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2222.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04 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), cukinia pieczona , 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]: 2168.05 kcal; Białko ogółem: 158.27 g; Węglowodny przyswajalne: 117.64 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 111.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 3036.44 mg;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , surówka z pora (JAJ, MLE, GOR), 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]: 2099.78 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Węglowodny przyswajalne: 225.04 g; Suma cukrów prostych: 37.98 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Sód: 2357.54 mg;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z pora (JAJ, MLE, GOR), 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]: 2241.88 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Węglowodny przyswajalne: 230.85 g; Suma cukrów prostych: 30.65 g; Tłuszcz: 99.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 2537.50 mg;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , 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]: 1760.87 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Węglowodny przyswajalne: 218.85 g; Suma cukrów prostych: 28.18 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 2174.99 mg;		
środa 2026-08-05 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-08-05 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), jabłko pieczone ,	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]: 2063.53 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Węglowodny przyswajalne: 248.93 g; Suma cukrów prostych: 56.70 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2332.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05 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 2026-08-05 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 2026-08-05 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), jabłko pieczone ,	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]: 2432.93 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Węglowodny przyswajalne: 302.96 g; Suma cukrów prostych: 61.39 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1756.30 mg;		
środa 2026-08-05 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 2026-08-05 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 2026-08-05 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), jabłko pieczone ,	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]: 2063.53 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Węglowodny przyswajalne: 248.93 g; Suma cukrów prostych: 56.70 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2332.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05 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 2026-08-05 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 2026-08-05 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), jabłko pieczone ,	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]: 2432.93 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Węglowodny przyswajalne: 302.96 g; Suma cukrów prostych: 61.39 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1756.30 mg;		
środa 2026-08-05 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 2026-08-06 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , owsianka truskawkowo-bananowa (GLU, MLE),	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2291.22 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Węglowodny przyswajalne: 248.11 g; Suma cukrów prostych: 35.86 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; Sód: 2094.39 mg;		
czwartek 2026-08-06 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 , sałata lodowa paski , owsianka truskawkowo-bananowa (GLU, MLE),	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , marchew mini gotowana (GLU, MLE), 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]: 2067.30 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Węglowodny przyswajalne: 251.80 g; Suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2296.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , 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]: 2527.49 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Węglowodny przyswajalne: 150.29 g; Suma cukrów prostych: 32.72 g; Tłuszcz: 143.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; Sód: 2172.03 mg;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szczawiowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2235.04 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Węglowodny przyswajalne: 270.72 g; Suma cukrów prostych: 31.52 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.43 g; Błonnik pokarmowy: 48.91 g; Sód: 1569.64 mg;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , owsianka truskawkowo-bananowa (GLU, MLE),	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2287.19 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Węglowodny przyswajalne: 265.49 g; Suma cukrów prostych: 42.20 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.83 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 1687.75 mg;		
czwartek 2026-08-06 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 , mus jagoda ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Węglowodny przyswajalne: 284.36 g; Suma cukrów prostych: 27.59 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2118.26 mg;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2218.22 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Węglowodny przyswajalne: 234.11 g; Suma cukrów prostych: 35.86 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; Sód: 2094.39 mg;		
czwartek 2026-08-06 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 , sałata lodowa paski ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , marchew mini gotowana (GLU, MLE), 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]: 1994.30 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Węglowodny przyswajalne: 237.80 g; Suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2296.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , 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]: 2527.49 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Węglowodny przyswajalne: 150.29 g; Suma cukrów prostych: 32.72 g; Tłuszcz: 143.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; Sód: 2172.03 mg;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2127.04 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Węglowodny przyswajalne: 248.72 g; Suma cukrów prostych: 31.52 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g; Sód: 1569.64 mg;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 2214.19 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Węglowodny przyswajalne: 251.49 g; Suma cukrów prostych: 42.20 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 1687.75 mg;		
czwartek 2026-08-06 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 ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , 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]: 1987.03 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Węglowodny przyswajalne: 262.36 g; Suma cukrów prostych: 27.59 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; Sód: 2118.26 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), mus mango ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.59 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Węglowodny przyswajalne: 270.68 g; Suma cukrów prostych: 41.69 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.60 g; Sód: 3709.62 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), mus mango ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżiane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.63 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Węglowodny przyswajalne: 253.39 g; Suma cukrów prostych: 30.97 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sód: 2724.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Węglowodny przyswajalne: 125.24 g; Suma cukrów prostych: 28.08 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2860.85 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), mus mango ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Węglowodny przyswajalne: 234.27 g; Suma cukrów prostych: 33.07 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.50 g; Sód: 2657.15 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), mus mango ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.58 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Węglowodny przyswajalne: 297.84 g; Suma cukrów prostych: 46.00 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.02 g; Sód: 2615.69 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , mus mango ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.98 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Węglowodny przyswajalne: 263.23 g; Suma cukrów prostych: 32.70 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Sód: 3183.73 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.47 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Węglowodny przyswajalne: 245.05 g; Suma cukrów prostych: 36.86 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; Sód: 3633.62 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1867.43 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Węglowodny przyswajalne: 227.79 g; Suma cukrów prostych: 26.17 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sód: 2648.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Węglowodny przyswajalne: 125.24 g; Suma cukrów prostych: 28.08 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2860.85 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.14 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Węglowodny przyswajalne: 208.67 g; Suma cukrów prostych: 28.27 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Sód: 2581.15 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.38 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Węglowodny przyswajalne: 272.24 g; Suma cukrów prostych: 41.20 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 2539.69 mg;		
piątek 2026-08-07 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , sok warzywno-owocowy , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.78 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Węglowodny przyswajalne: 247.63 g; Suma cukrów prostych: 32.70 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 3183.73 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.59 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Węglowodny przyswajalne: 278.74 g; Suma cukrów prostych: 64.32 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Sód: 2177.78 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.92 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Węglowodny przyswajalne: 287.67 g; Suma cukrów prostych: 62.68 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Sód: 1899.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew kostka gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.72 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Węglowodny przyswajalne: 281.26 g; Suma cukrów prostych: 73.99 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sód: 1905.54 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Węglowodny przyswajalne: 299.47 g; Suma cukrów prostych: 67.20 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sód: 1896.99 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew kostka gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.45 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Węglowodny przyswajalne: 289.46 g; Suma cukrów prostych: 61.53 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.11 g; Sód: 2390.50 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Węglowodny przyswajalne: 278.71 g; Suma cukrów prostych: 64.29 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Sód: 2177.78 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew kostka gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.92 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Węglowodny przyswajalne: 287.67 g; Suma cukrów prostych: 62.68 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Sód: 1899.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew kostka gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.72 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Węglowodny przyswajalne: 281.26 g; Suma cukrów prostych: 73.99 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sód: 1905.54 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Węglowodny przyswajalne: 299.47 g; Suma cukrów prostych: 67.20 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g; Sód: 1896.99 mg;		
sobota 2026-08-08 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew kostka gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.45 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Węglowodny przyswajalne: 289.46 g; Suma cukrów prostych: 61.53 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.11 g; Sód: 2390.50 mg;		