

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09		
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 ,	cukiniowa (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , 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]: 2084.83 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Węglowodny przyswajalne: 235.54 g; Suma cukrów prostych: 54.17 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Sód: 2799.18 mg;		
niedziela 2026-08-09		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż gotowany , 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]: 2110.79 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Węglowodny przyswajalne: 241.38 g; Suma cukrów prostych: 53.47 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Sód: 2460.22 mg;		
niedziela 2026-08-09		
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),	cukiniowa 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]: 2240.18 kcal; Białko ogółem: 155.15 g; Węglowodny przyswajalne: 109.06 g; Suma cukrów prostych: 28.31 g; Tłuszcz: 124.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 2638.72 mg;		
niedziela 2026-08-09		
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 ,	cukiniowa (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , 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]: 2062.48 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Węglowodny przyswajalne: 248.78 g; Suma cukrów prostych: 51.04 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; Sód: 2576.70 mg;		
niedziela 2026-08-09		
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 ,	cukiniowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grillowanej kukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.20 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Węglowodny przyswajalne: 262.98 g; Suma cukrów prostych: 49.44 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; Sód: 2438.80 mg;		
niedziela 2026-08-09		
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 ,	cukiniowa b/ml (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej kukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.60 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Węglowodny przyswajalne: 265.58 g; Suma cukrów prostych: 53.04 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sód: 2316.42 mg;		
niedziela 2026-08-09		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	cukiniowa (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , 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]: 1907.83 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Węglowodny przyswajalne: 210.16 g; Suma cukrów prostych: 38.11 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sód: 2732.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09		
Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	cukiniowa (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż gotowany , 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]: 1933.79 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Węglowodny przyswajalne: 216.00 g; Suma cukrów prostych: 37.41 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g; Sód: 2393.62 mg;		
niedziela 2026-08-09		
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),	cukiniowa 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]: 2240.18 kcal; Białko ogółem: 155.15 g; Węglowodny przyswajalne: 109.06 g; Suma cukrów prostych: 28.31 g; Tłuszcz: 124.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 2638.72 mg;		
niedziela 2026-08-09		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	cukiniowa (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , 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]: 1972.48 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Węglowodny przyswajalne: 230.60 g; Suma cukrów prostych: 37.18 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2573.10 mg;		
niedziela 2026-08-09		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	cukiniowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.20 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Węglowodny przyswajalne: 237.60 g; Suma cukrów prostych: 33.38 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g; Sód: 2372.20 mg;		
niedziela 2026-08-09		
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 ,	cukiniowa b/ml (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.60 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Węglowodny przyswajalne: 247.40 g; Suma cukrów prostych: 39.18 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sód: 2312.82 mg;		
poniedziałek 2026-08-10		
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 ,	piekarnikowa 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10 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;		
poniedziałek 2026-08-10 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 2026-08-10 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 2026-08-10 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ , GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE , SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ , GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.08 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Suma cukrów prostych: 87.51 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1905.66 mg;		
poniedziałek 2026-08-10 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 2026-08-10 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10 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;		
poniedziałek 2026-08-10 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 2026-08-10 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 2026-08-10 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Węglowodny przyswajalne: 239.81 g; Suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1827.46 mg;		
poniedziałek 2026-08-10 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 2026-08-11 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 , mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.77 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Węglowodny przyswajalne: 266.84 g; Suma cukrów prostych: 28.99 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; Sód: 2247.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 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 jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.36 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Węglowodny przyswajalne: 269.83 g; Suma cukrów prostych: 24.09 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sód: 2093.52 mg;		
wtorek 2026-08-11 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), 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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.34 kcal; Białko ogółem: 159.06 g; Węglowodny przyswajalne: 151.37 g; Suma cukrów prostych: 43.20 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.41 g; Sód: 2158.42 mg;		
wtorek 2026-08-11 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 , mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Węglowodny przyswajalne: 231.82 g; Suma cukrów prostych: 32.44 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sód: 2053.47 mg;		
wtorek 2026-08-11 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 , mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.56 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Węglowodny przyswajalne: 291.44 g; Suma cukrów prostych: 37.81 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 50.06 g; Sód: 2102.50 mg;		
wtorek 2026-08-11 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), mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.32 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Węglowodny przyswajalne: 301.82 g; Suma cukrów prostych: 33.38 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 45.70 g; Sód: 2574.90 mg;		
wtorek 2026-08-11 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 , mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.77 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Węglowodny przyswajalne: 266.84 g; Suma cukrów prostych: 28.99 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; Sód: 2247.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 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 jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.36 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Węglowodny przyswajalne: 269.83 g; Suma cukrów prostych: 24.09 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sód: 2093.52 mg;		
wtorek 2026-08-11 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), 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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.34 kcal; Białko ogółem: 159.06 g; Węglowodny przyswajalne: 151.37 g; Suma cukrów prostych: 43.20 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.41 g; Sód: 2158.42 mg;		
wtorek 2026-08-11 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 , mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Węglowodny przyswajalne: 231.82 g; Suma cukrów prostych: 32.44 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sód: 2053.47 mg;		
wtorek 2026-08-11 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 , mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.56 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Węglowodny przyswajalne: 291.44 g; Suma cukrów prostych: 37.81 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 50.06 g; Sód: 2102.50 mg;		
wtorek 2026-08-11 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), mus jagoda ,	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 , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.32 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Węglowodny przyswajalne: 301.82 g; Suma cukrów prostych: 33.38 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 45.70 g; Sód: 2574.90 mg;		
środa 2026-08-12 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12 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 2026-08-12 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 2026-08-12 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 2026-08-12 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 2026-08-12 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 2026-08-12 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12 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 2026-08-12 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 , Podwieczerek: 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 2026-08-12 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 2026-08-12 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 2026-08-12 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 2026-08-13 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 2026-08-13 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 morela ,	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]: 2063.32 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Węglowodny przyswajalne: 258.54 g; Suma cukrów prostych: 29.33 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 2132.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13 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 2026-08-13 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 2026-08-13 Dieta: C01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1383.80 mg;		
czwartek 2026-08-13 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 2026-08-13 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 2026-08-13 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 2026-08-13 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 2026-08-13 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 2026-08-13 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 (SEJ), 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 2026-08-13 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 2026-08-14 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 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 , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , 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 sopočka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , 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 sopočka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata lodowa paski , 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 Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14 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 , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-14 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , 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 lodowa paski , 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 2026-08-15 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , 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]: 2159.58 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Węglowodny przyswajalne: 243.85 g; Suma cukrów prostych: 57.98 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 2568.01 mg;		
sobota 2026-08-15 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 , sałata , jabłko pieczone ,	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]: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Węglowodny przyswajalne: 282.64 g; Suma cukrów prostych: 94.55 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 1979.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15 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 2026-08-15 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , 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]: 2134.14 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Węglowodny przyswajalne: 249.14 g; Suma cukrów prostych: 54.42 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Sód: 2155.53 mg;		
sobota 2026-08-15 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , 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]: 2358.72 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Węglowodny przyswajalne: 290.15 g; Suma cukrów prostych: 89.11 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 1805.71 mg;		
sobota 2026-08-15 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , 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]: 2148.70 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Węglowodny przyswajalne: 298.94 g; Suma cukrów prostych: 89.75 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Sód: 2272.65 mg;		
sobota 2026-08-15 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	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]: 2039.66 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Węglowodny przyswajalne: 225.64 g; Suma cukrów prostych: 44.09 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sód: 2564.41 mg;		
sobota 2026-08-15 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 , sałata ,	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]: 2055.65 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Węglowodny przyswajalne: 264.46 g; Suma cukrów prostych: 80.69 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1975.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15 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 2026-08-15 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	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]: 2044.14 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Węglowodny przyswajalne: 230.96 g; Suma cukrów prostych: 40.56 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sód: 2151.93 mg;		
sobota 2026-08-15 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata ,	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]: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Węglowodny przyswajalne: 271.97 g; Suma cukrów prostych: 75.25 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 1802.11 mg;		
sobota 2026-08-15 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), dżem , pomidor , sałata ,	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]: 2058.70 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Węglowodny przyswajalne: 280.76 g; Suma cukrów prostych: 75.89 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sód: 2269.05 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 ,	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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.47 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Węglowodny przyswajalne: 241.12 g; Suma cukrów prostych: 36.89 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; Sód: 2553.66 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Węglowodny przyswajalne: 244.64 g; Suma cukrów prostych: 37.43 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sód: 2361.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.48 kcal; Białko ogółem: 173.36 g; Węglowodny przyswajalne: 109.34 g; Suma cukrów prostych: 24.89 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 2496.32 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.76 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Węglowodny przyswajalne: 239.17 g; Suma cukrów prostych: 34.92 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; Sód: 1909.54 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.15 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Węglowodny przyswajalne: 254.74 g; Suma cukrów prostych: 36.46 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.75 g; Sód: 1850.52 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.89 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Węglowodny przyswajalne: 262.10 g; Suma cukrów prostych: 38.37 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sód: 2511.02 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Węglowodny przyswajalne: 212.97 g; Suma cukrów prostych: 36.89 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sód: 2493.66 mg;		
niedziela 2026-08-16 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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.27 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Węglowodny przyswajalne: 216.49 g; Suma cukrów prostych: 37.43 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 2301.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16		
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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.48 kcal; Białko ogółem: 173.36 g; Węglowodny przyswajalne: 109.34 g; Suma cukrów prostych: 24.89 g; Tłuszcz: 132.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 2496.32 mg;		
niedziela 2026-08-16		
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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.76 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Węglowodny przyswajalne: 217.17 g; Suma cukrów prostych: 34.92 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Błonnik pokarmowy: 40.54 g; Sód: 1909.54 mg;		
niedziela 2026-08-16		
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 , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.15 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Węglowodny przyswajalne: 226.59 g; Suma cukrów prostych: 36.46 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; Sód: 1790.52 mg;		
niedziela 2026-08-16		
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 , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.89 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Węglowodny przyswajalne: 240.10 g; Suma cukrów prostych: 38.37 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sód: 2511.02 mg;		
poniedziałek 2026-08-17		
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 2026-08-17		
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 2026-08-17 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 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 2026-08-17 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 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 2026-08-17 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 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 2026-08-17 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 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;		
poniedziałek 2026-08-17 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopočka (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 smalec 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 2026-08-17 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopočka (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 2026-08-17 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 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 2026-08-17 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 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 2026-08-17 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 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 2026-08-17 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 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;		
wtorek 2026-08-18 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 , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2288.84 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Węglowodny przyswajalne: 248.69 g; Suma cukrów prostych: 32.45 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sód: 2705.77 mg;		
wtorek 2026-08-18 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 2026-08-18 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), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2153.65 kcal; Białko ogółem: 157.40 g; Węglowodny przyswajalne: 115.10 g; Suma cukrów prostych: 31.76 g; Tłuszcz: 111.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 3047.59 mg;		
wtorek 2026-08-18 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 , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Węglowodny przyswajalne: 233.18 g; Suma cukrów prostych: 29.83 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2288.14 mg;		
wtorek 2026-08-18 Dieta: C01/WE WEGETARIANSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej 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 , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2356.48 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Węglowodny przyswajalne: 255.49 g; Suma cukrów prostych: 32.50 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2666.10 mg;		
wtorek 2026-08-18 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 2026-08-18 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 , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2034.44 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Węglowodny przyswajalne: 213.99 g; Suma cukrów prostych: 22.45 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2507.77 mg;		
wtorek 2026-08-18 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 2026-08-18 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), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 2153.65 kcal; Białko ogółem: 157.40 g; Węglowodny przyswajalne: 115.10 g; Suma cukrów prostych: 31.76 g; Tłuszcz: 111.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 3047.59 mg;		
wtorek 2026-08-18 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 , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), 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]: 1959.98 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Węglowodny przyswajalne: 214.98 g; Suma cukrów prostych: 29.83 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2288.14 mg;		
wtorek 2026-08-18 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), 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 jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.08 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Węglowodny przyswajalne: 220.79 g; Suma cukrów prostych: 22.50 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 2468.10 mg;		
wtorek 2026-08-18 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;		