

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.79 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Węglowodny przyswajalne: 309.54 g; Suma cukrów prostych: 71.33 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; Sód: 2775.82 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.33 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Węglowodny przyswajalne: 302.15 g; Suma cukrów prostych: 69.21 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2306.74 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Węglowodny przyswajalne: 125.24 g; Suma cukrów prostych: 28.08 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2860.85 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.54 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Węglowodny przyswajalne: 273.13 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g; Sód: 1723.35 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Węglowodny przyswajalne: 336.70 g; Suma cukrów prostych: 75.64 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; Sód: 1681.89 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mus morela , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.18 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Węglowodny przyswajalne: 302.09 g; Suma cukrów prostych: 62.34 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.26 g; Sód: 2249.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.47 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Węglowodny przyswajalne: 251.55 g; Suma cukrów prostych: 24.26 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sód: 2697.62 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1836.93 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Węglowodny przyswajalne: 244.19 g; Suma cukrów prostych: 22.17 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 2228.54 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Węglowodny przyswajalne: 125.24 g; Suma cukrów prostych: 28.08 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2860.85 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.14 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Węglowodny przyswajalne: 215.17 g; Suma cukrów prostych: 15.67 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sód: 1645.15 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.38 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Węglowodny przyswajalne: 278.74 g; Suma cukrów prostych: 28.60 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; Sód: 1603.69 mg;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mus morela , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.78 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Węglowodny przyswajalne: 254.13 g; Suma cukrów prostych: 20.10 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sód: 2247.73 mg;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.59 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.44 g; Suma cukrów prostych: 72.42 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2249.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Węglowodny przyswajalne: 279.97 g; Suma cukrów prostych: 70.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1971.91 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.72 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.96 g; Suma cukrów prostych: 82.09 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1977.54 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Węglowodny przyswajalne: 299.17 g; Suma cukrów prostych: 75.30 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1968.99 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Węglowodny przyswajalne: 289.16 g; Suma cukrów prostych: 69.63 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2462.50 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.67 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Węglowodny przyswajalne: 278.41 g; Suma cukrów prostych: 72.39 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2249.78 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Węglowodny przyswajalne: 279.97 g; Suma cukrów prostych: 70.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1971.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.72 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.96 g; Suma cukrów prostych: 82.09 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1977.54 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Węglowodny przyswajalne: 299.17 g; Suma cukrów prostych: 75.30 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1968.99 mg;		
sobota 2026-09-19 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Węglowodny przyswajalne: 289.16 g; Suma cukrów prostych: 69.63 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2462.50 mg;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.79 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Węglowodny przyswajalne: 240.32 g; Suma cukrów prostych: 50.68 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2830.03 mg;		
niedziela 2026-09-20 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 ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.79 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Węglowodny przyswajalne: 239.74 g; Suma cukrów prostych: 50.22 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sód: 2492.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 47.45 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2635.40 mg;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Węglowodny przyswajalne: 243.27 g; Suma cukrów prostych: 47.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2465.79 mg;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 49.85 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2353.19 mg;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.79 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2763.43 mg;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.79 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodny przyswajalne: 214.36 g; Suma cukrów prostych: 34.16 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2425.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Węglowodny przyswajalne: 239.85 g; Suma cukrów prostych: 33.59 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2631.80 mg;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.04 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 217.89 g; Suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2399.19 mg;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Węglowodny przyswajalne: 253.16 g; Suma cukrów prostych: 35.99 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2349.59 mg;		
poniedziałek 2026-09-21		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno-pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Suma cukrów prostych: 83.61 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2561.77 mg;		
poniedziałek 2026-09-21		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Suma cukrów prostych: 89.79 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2457.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21 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 2026-09-21 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 2026-09-21 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.08 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Suma cukrów prostych: 87.51 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1905.66 mg;		
poniedziałek 2026-09-21 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 2026-09-21 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Węglowodny przyswajalne: 210.44 g; Suma cukrów prostych: 36.57 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2483.57 mg;		
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.03 g; Suma cukrów prostych: 42.75 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2379.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21 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 2026-09-21 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 2026-09-21 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Węglowodny przyswajalne: 239.81 g; Suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1827.46 mg;		
poniedziałek 2026-09-21 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 2026-09-22 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;		
wtorek 2026-09-22 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22 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 2026-09-22 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 2026-09-22 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 2026-09-22 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 2026-09-22 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;		
wtorek 2026-09-22 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22 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 2026-09-22 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 2026-09-22 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 2026-09-22 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 2026-09-23 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-09-23 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-23 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 2026-09-23 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 2026-09-23 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 2026-09-23 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 2026-09-23 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-09-23 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-23 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Węglowodny przyswajalne: 139.81 g; Suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2388.32 mg;		
środa 2026-09-23 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 2026-09-23 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 2026-09-23 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 2026-09-24 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 2026-09-24 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 2026-09-24 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 2026-09-24 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 2026-09-24 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Węglowodny przyswajalne: 301.86 g; Suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1383.80 mg;		
czwartek 2026-09-24 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 2026-09-24 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 2026-09-24 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 2026-09-24 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), rołada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.17 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Węglowodny przyswajalne: 148.38 g; Suma cukrów prostych: 35.71 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2589.55 mg;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.30 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Węglowodny przyswajalne: 262.61 g; Suma cukrów prostych: 28.97 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1529.06 mg;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Węglowodny przyswajalne: 288.88 g; Suma cukrów prostych: 43.59 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1379.40 mg;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), tofu (SOJ), pomidor , sałata ,	jarzynowa b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1864.73 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Węglowodny przyswajalne: 272.85 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 36.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1862.17 mg;		
piątek 2026-09-25 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 łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), ogórek konserwowy (GOR), sałata 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 2026-09-25 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 ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-25 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-25 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-26 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 2026-09-27 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 malina ,	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]: 2312.77 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Węglowodny przyswajalne: 234.31 g; Suma cukrów prostych: 38.06 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; Sód: 2585.26 mg;		
niedziela 2026-09-27 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 malina ,	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]: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Węglowodny przyswajalne: 240.84 g; Suma cukrów prostych: 37.43 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 2361.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27 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 2026-09-27 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 malina ,	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]: 2310.06 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Węglowodny przyswajalne: 232.36 g; Suma cukrów prostych: 36.09 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; Błonnik pokarmowy: 43.60 g; Sód: 1941.14 mg;		
niedziela 2026-09-27 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 malina ,	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]: 2404.45 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Węglowodny przyswajalne: 247.93 g; Suma cukrów prostych: 37.63 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; Sód: 1882.12 mg;		
niedziela 2026-09-27 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 malina ,	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]: 2119.19 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Węglowodny przyswajalne: 255.29 g; Suma cukrów prostych: 39.54 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; Sód: 2542.62 mg;		
niedziela 2026-09-27 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]: 2120.77 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Węglowodny przyswajalne: 209.96 g; Suma cukrów prostych: 38.06 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sód: 2525.26 mg;		
niedziela 2026-09-27 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 2026-09-27 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 2026-09-27 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]: 2214.06 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Węglowodny przyswajalne: 214.16 g; Suma cukrów prostych: 36.09 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; Sód: 1941.14 mg;		
niedziela 2026-09-27 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]: 2212.45 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Węglowodny przyswajalne: 223.58 g; Suma cukrów prostych: 37.63 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; Sód: 1822.12 mg;		
niedziela 2026-09-27 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]: 2023.19 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Węglowodny przyswajalne: 237.09 g; Suma cukrów prostych: 39.54 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 2542.62 mg;		