

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 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 2026-10-08 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;		
czwartek 2026-10-08 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 2026-10-08 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 2026-10-08 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE), humus (SEZ), pomidor, sałata, 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 2026-10-08 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 2026-10-08 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 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;		
czwartek 2026-10-08 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), rama 10g, schab pieczony, pomidor, sałata, II Śniadanie: kefir (MLE),	cukiniowa C (MLE, SEL), rolada z kurczaka pieczona z sosem (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany, 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 2026-10-08 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 2026-10-08 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 2026-10-08 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 2026-10-09 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]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.23 g; Suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3028.43 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2085.72 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Węglowodny przyswajalne: 229.76 g; Suma cukrów prostych: 68.74 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 2421.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 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]: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 151.93 g; Węglowodny przyswajalne: 131.54 g; Suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3449.22 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Suma cukrów prostych: 78.13 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2858.38 mg;		
piątek 2026-10-09 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), miód , papryka kolorowa paski , sałata , kefir (MLE), banan ,	zupa z soczewicy (MLE), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokula mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), ogórek konserwowy (GOR), sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), migdały (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Suma cukrów prostych: 82.53 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2654.40 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2078.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.72 g; Suma cukrów prostych: 75.32 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2552.65 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.23 g; Suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3028.43 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 1861.32 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Węglowodny przyswajalne: 191.80 g; Suma cukrów prostych: 21.70 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 2343.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 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]: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 151.93 g; Węglowodny przyswajalne: 131.54 g; Suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3449.22 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Suma cukrów prostych: 78.13 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2858.38 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Suma cukrów prostych: 82.53 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2654.40 mg;		
piątek 2026-10-09 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]: 2078.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.72 g; Suma cukrów prostych: 75.32 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2552.65 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2159.33 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodny przyswajalne: 244.80 g; Suma cukrów prostych: 70.97 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 2569.37 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2145.20 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Węglowodny przyswajalne: 283.58 g; Suma cukrów prostych: 102.77 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 1980.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 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]: 2449.26 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Węglowodny przyswajalne: 132.29 g; Suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 136.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2607.16 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2133.69 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Węglowodny przyswajalne: 250.08 g; Suma cukrów prostych: 55.53 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Sód: 2156.85 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2358.22 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Węglowodny przyswajalne: 291.09 g; Suma cukrów prostych: 102.30 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 1807.02 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2147.95 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Węglowodny przyswajalne: 299.87 g; Suma cukrów prostych: 95.92 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Sód: 2276.05 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Węglowodny przyswajalne: 226.59 g; Suma cukrów prostych: 57.08 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sód: 2565.77 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2055.20 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Węglowodny przyswajalne: 265.40 g; Suma cukrów prostych: 88.91 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1977.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 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]: 2449.26 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Węglowodny przyswajalne: 132.29 g; Suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 136.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2607.16 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2043.69 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Węglowodny przyswajalne: 231.90 g; Suma cukrów prostych: 41.67 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sód: 2153.25 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2268.22 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Węglowodny przyswajalne: 272.91 g; Suma cukrów prostych: 88.44 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 1803.42 mg;		
sobota 2026-10-10 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]: 2057.95 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Węglowodny przyswajalne: 281.69 g; Suma cukrów prostych: 82.06 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sód: 2272.45 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2309.42 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Węglowodny przyswajalne: 235.78 g; Suma cukrów prostych: 58.44 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; Sód: 2587.51 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2235.32 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Węglowodny przyswajalne: 242.41 g; Suma cukrów prostych: 50.99 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 2363.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 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]: 2378.83 kcal; Białko ogółem: 172.70 g; Węglowodny przyswajalne: 110.18 g; Suma cukrów prostych: 33.19 g; Tłuszcz: 132.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2498.48 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2303.21 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Węglowodny przyswajalne: 233.20 g; Suma cukrów prostych: 44.38 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; Sód: 1943.26 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Węglowodny przyswajalne: 249.40 g; Suma cukrów prostych: 58.01 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 46.45 g; Sód: 1884.37 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2115.54 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Węglowodny przyswajalne: 256.74 g; Suma cukrów prostych: 46.94 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sód: 2546.95 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Węglowodny przyswajalne: 211.43 g; Suma cukrów prostych: 52.29 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sód: 2527.51 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2043.32 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Węglowodny przyswajalne: 218.06 g; Suma cukrów prostych: 44.84 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 2303.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 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]: 2378.83 kcal; Białko ogółem: 172.70 g; Węglowodny przyswajalne: 110.18 g; Suma cukrów prostych: 33.19 g; Tłuszcz: 132.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2498.48 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2207.21 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Węglowodny przyswajalne: 215.00 g; Suma cukrów prostych: 44.38 g; Tłuszcz: 92.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; Sód: 1943.26 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2209.10 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Węglowodny przyswajalne: 225.05 g; Suma cukrów prostych: 51.86 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.05 g; Sód: 1824.37 mg;		
niedziela 2026-10-11 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]: 2019.54 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Węglowodny przyswajalne: 238.54 g; Suma cukrów prostych: 46.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sód: 2546.95 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.07 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; Suma cukrów prostych: 63.03 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2391.72 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.07 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 66.23 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1952.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.11 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Węglowodny przyswajalne: 178.54 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2643.19 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Węglowodny przyswajalne: 313.62 g; Suma cukrów prostych: 79.24 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2129.26 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), kopytka (GLU , JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.20 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Węglowodny przyswajalne: 318.53 g; Suma cukrów prostych: 66.76 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1899.39 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU , SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1834.64 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Węglowodny przyswajalne: 265.37 g; Suma cukrów prostych: 88.09 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1972.88 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.07 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; Suma cukrów prostych: 63.03 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2391.72 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.07 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 66.23 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1952.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU , MLE , SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.11 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Węglowodny przyswajalne: 178.54 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2643.19 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gi (MLE , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gi (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Węglowodny przyswajalne: 313.62 g; Suma cukrów prostych: 79.24 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2129.26 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU , MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU , MLE , SEL), kopytka (GLU , JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ , MLE , GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.20 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Węglowodny przyswajalne: 318.53 g; Suma cukrów prostych: 66.76 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1899.39 mg;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU , SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU , SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1834.64 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Węglowodny przyswajalne: 265.37 g; Suma cukrów prostych: 88.09 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1972.88 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE , SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU , JAJ , MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ , RYB , MLE , GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Węglowodny przyswajalne: 249.64 g; Suma cukrów prostych: 45.39 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sód: 2707.11 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU , MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE , SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ , RYB , MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.16 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Węglowodny przyswajalne: 223.22 g; Suma cukrów prostych: 46.52 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Sód: 2421.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 156.74 g; Węglowodny przyswajalne: 115.95 g; Suma cukrów prostych: 33.90 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 3049.75 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Węglowodny przyswajalne: 234.13 g; Suma cukrów prostych: 30.43 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2289.50 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej kukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.13 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Węglowodny przyswajalne: 256.43 g; Suma cukrów prostych: 45.18 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2667.44 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , mus malina ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1856.12 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Węglowodny przyswajalne: 237.98 g; Suma cukrów prostych: 34.30 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 2178.39 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.09 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 35.39 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2509.11 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1763.76 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Węglowodny przyswajalne: 188.52 g; Suma cukrów prostych: 36.52 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2223.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 156.74 g; Węglowodny przyswajalne: 115.95 g; Suma cukrów prostych: 33.90 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 3049.75 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.73 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 30.43 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2289.50 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej kukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.73 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Węglowodny przyswajalne: 221.73 g; Suma cukrów prostych: 35.18 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 2469.44 mg;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , kukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1760.12 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Węglowodny przyswajalne: 219.78 g; Suma cukrów prostych: 34.30 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 2178.39 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.35 g; Suma cukrów prostych: 66.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2625.98 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Węglowodny przyswajalne: 249.87 g; Suma cukrów prostych: 58.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2333.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.00 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Węglowodny przyswajalne: 141.27 g; Suma cukrów prostych: 40.97 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2434.20 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Węglowodny przyswajalne: 260.83 g; Suma cukrów prostych: 59.94 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2066.26 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Węglowodny przyswajalne: 303.89 g; Suma cukrów prostych: 67.96 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1757.56 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 58.06 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2395.25 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.35 g; Suma cukrów prostych: 66.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2625.98 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Węglowodny przyswajalne: 249.87 g; Suma cukrów prostych: 58.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2333.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.00 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Węglowodny przyswajalne: 141.27 g; Suma cukrów prostych: 40.97 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2434.20 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Węglowodny przyswajalne: 260.83 g; Suma cukrów prostych: 59.94 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2066.26 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Węglowodny przyswajalne: 303.89 g; Suma cukrów prostych: 67.96 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1757.56 mg;		
środa 2026-10-14 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 58.06 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2395.25 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kiwi ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.97 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Węglowodny przyswajalne: 248.04 g; Suma cukrów prostych: 58.13 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; Sód: 2313.75 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , mus mango ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.05 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Węglowodny przyswajalne: 254.34 g; Suma cukrów prostych: 47.61 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 2511.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), kiwi , pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2593.24 kcal; Białko ogółem: 149.54 g; Węglowodny przyswajalne: 164.21 g; Suma cukrów prostych: 43.43 g; Tłuszcz: 143.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.69 g; Sód: 2391.39 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kiwi ,	szczawiowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.79 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Węglowodny przyswajalne: 262.65 g; Suma cukrów prostych: 42.23 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.82 g; Sód: 1789.00 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , kiwi ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.94 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Węglowodny przyswajalne: 265.42 g; Suma cukrów prostych: 64.90 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 55.80 g; Sód: 1693.51 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopočka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kiwi ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.28 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Węglowodny przyswajalne: 276.27 g; Suma cukrów prostych: 43.46 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.90 g; Sód: 2126.06 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopočka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.97 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Węglowodny przyswajalne: 235.06 g; Suma cukrów prostych: 48.12 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; Sód: 2309.35 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopočka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.85 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Węglowodny przyswajalne: 238.74 g; Suma cukrów prostych: 47.61 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2511.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.24 kcal; Białko ogółem: 148.55 g; Węglowodny przyswajalne: 151.23 g; Suma cukrów prostych: 33.42 g; Tłuszcz: 142.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; Sód: 2386.99 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.79 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Węglowodny przyswajalne: 249.67 g; Suma cukrów prostych: 32.22 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g; Sód: 1784.60 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodny przyswajalne: 252.44 g; Suma cukrów prostych: 54.89 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 1689.11 mg;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.28 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Węglowodny przyswajalne: 263.29 g; Suma cukrów prostych: 33.45 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.62 g; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; Sód: 2121.66 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2427.99 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Węglowodny przyswajalne: 310.38 g; Suma cukrów prostych: 86.10 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sód: 2777.95 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2151.78 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Węglowodny przyswajalne: 303.09 g; Suma cukrów prostych: 77.55 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2308.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 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]: 2334.51 kcal; Białko ogółem: 159.00 g; Węglowodny przyswajalne: 126.08 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 126.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 3076.57 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2410.69 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Węglowodny przyswajalne: 273.98 g; Suma cukrów prostych: 65.20 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sód: 1725.47 mg;		
piątek 2026-10-16 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	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]: 2588.88 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Węglowodny przyswajalne: 337.54 g; Suma cukrów prostych: 89.86 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g; Sód: 1684.00 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2453.03 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Węglowodny przyswajalne: 302.92 g; Suma cukrów prostych: 69.95 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.45 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; Sód: 2254.13 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2082.67 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Węglowodny przyswajalne: 252.39 g; Suma cukrów prostych: 39.03 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2699.75 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 1836.38 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Węglowodny przyswajalne: 245.13 g; Suma cukrów prostych: 30.51 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 2229.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 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]: 2334.51 kcal; Białko ogółem: 159.00 g; Węglowodny przyswajalne: 126.08 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 126.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 3076.57 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2095.29 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Węglowodny przyswajalne: 216.02 g; Suma cukrów prostych: 18.16 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sód: 1647.27 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2273.48 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Węglowodny przyswajalne: 279.58 g; Suma cukrów prostych: 42.82 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; Sód: 1605.80 mg;		
piątek 2026-10-16 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]: 2239.63 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Węglowodny przyswajalne: 254.96 g; Suma cukrów prostych: 27.71 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 2251.93 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2167.34 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Węglowodny przyswajalne: 279.39 g; Suma cukrów prostych: 78.30 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2251.14 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2152.47 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Węglowodny przyswajalne: 280.91 g; Suma cukrów prostych: 71.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1973.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 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]: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Węglowodny przyswajalne: 141.87 g; Suma cukrów prostych: 41.49 g; Tłuszcz: 138.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2068.82 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Węglowodny przyswajalne: 281.91 g; Suma cukrów prostych: 83.21 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1978.86 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Węglowodny przyswajalne: 300.11 g; Suma cukrów prostych: 81.69 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1970.35 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Węglowodny przyswajalne: 290.09 g; Suma cukrów prostych: 75.49 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2465.90 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2137.42 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Węglowodny przyswajalne: 279.36 g; Suma cukrów prostych: 78.27 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2251.14 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2152.47 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Węglowodny przyswajalne: 280.91 g; Suma cukrów prostych: 71.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1973.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 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]: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Węglowodny przyswajalne: 141.87 g; Suma cukrów prostych: 41.49 g; Tłuszcz: 138.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2068.82 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Węglowodny przyswajalne: 281.91 g; Suma cukrów prostych: 83.21 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1978.86 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Węglowodny przyswajalne: 300.11 g; Suma cukrów prostych: 81.69 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1970.35 mg;		
sobota 2026-10-17 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]: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Węglowodny przyswajalne: 290.09 g; Suma cukrów prostych: 75.49 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2465.90 mg;		