Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.54 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Węglowodny przyswajalne: 241.27 g; Suma cukrów prostych: 63.62 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2831.39 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko pieczone ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.54 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Węglowodny przyswajalne: 240.69 g; Suma cukrów prostych: 57.88 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sód: 2493.79 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.01 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Węglowodny przyswajalne: 105.61 g; Suma cukrów prostych: 25.40 g; Tłuszcz: 125.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 2665.25 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.64 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Węglowodny przyswajalne: 258.98 g; Suma cukrów prostych: 48.31 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2636.76 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.79 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Węglowodny przyswajalne: 244.22 g; Suma cukrów prostych: 60.06 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2467.15 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica b/ml (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.05 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Węglowodny przyswajalne: 272.27 g; Suma cukrów prostych: 55.71 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2356.59 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.54 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Węglowodny przyswajalne: 215.89 g; Suma cukrów prostych: 47.56 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2764.79 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.54 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Węglowodny przyswajalne: 215.31 g; Suma cukrów prostych: 41.82 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2427.19 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.01 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Węglowodny przyswajalne: 105.61 g; Suma cukrów prostych: 25.40 g; Tłuszcz: 125.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 2665.25 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	rosół z makaronem ryżowym (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.64 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Węglowodny przyswajalne: 240.80 g; Suma cukrów prostych: 34.45 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2633.16 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1944.79 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Węglowodny przyswajalne: 218.84 g; Suma cukrów prostych: 44.00 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2400.55 mg;		
niedziela 2026-10-18	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica b/ml (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.05 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Węglowodny przyswajalne: 254.09 g; Suma cukrów prostych: 41.85 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2352.99 mg;		

poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.82 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Węglowodny przyswajalne: 269.35 g; Suma cukrów prostych: 96.81 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2563.13 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z białka jaja z natką (***JAJ, MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.98 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Węglowodny przyswajalne: 276.94 g; Suma cukrów prostych: 97.71 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2458.76 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.51 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Węglowodny przyswajalne: 139.04 g; Suma cukrów prostych: 31.18 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3378.10 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.76 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Węglowodny przyswajalne: 284.74 g; Suma cukrów prostych: 81.61 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2340.71 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (***SOJ***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.83 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Węglowodny przyswajalne: 298.72 g; Suma cukrów prostych: 100.70 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1907.02 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , banan ,	pomidorowa z ryżem b/ml (***SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.78 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Węglowodny przyswajalne: 288.49 g; Suma cukrów prostych: 86.10 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2153.81 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.42 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Węglowodny przyswajalne: 211.39 g; Suma cukrów prostych: 49.77 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2484.93 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z białka jaja z natką (***JAJ, MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.58 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Węglowodny przyswajalne: 218.98 g; Suma cukrów prostych: 50.67 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2380.56 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.51 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Węglowodny przyswajalne: 139.04 g; Suma cukrów prostych: 31.18 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3378.10 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***),	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.36 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Węglowodny przyswajalne: 236.78 g; Suma cukrów prostych: 39.37 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2338.51 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (***SOJ***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.43 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodny przyswajalne: 240.76 g; Suma cukrów prostych: 53.66 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1828.82 mg;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem b/ml (***SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1918.38 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Węglowodny przyswajalne: 240.53 g; Suma cukrów prostych: 43.86 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2151.61 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.57 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Węglowodny przyswajalne: 266.87 g; Suma cukrów prostych: 74.57 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 2487.64 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Suma cukrów prostych: 62.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 2332.40 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.54 kcal; Białko ogółem: 158.40 g; Węglowodny przyswajalne: 152.21 g; Suma cukrów prostych: 51.76 g; Tłuszcz: 128.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2374.15 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.67 g; Suma cukrów prostych: 63.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 2273.23 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet warzywny pieczony (***GLU, JAJ, SEL***), sos koperkowy (***GLU, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Węglowodny przyswajalne: 291.48 g; Suma cukrów prostych: 82.97 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2342.20 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kasza manna na napoju roślinnym (***GLU, SOJ***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), szynka z indyka (***SOJ***), mus jagoda ,	zacierkowa b/ml (***GLU, JAJ, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.87 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 303.27 g; Suma cukrów prostych: 63.09 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; Sód: 2583.23 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.57 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Węglowodny przyswajalne: 266.87 g; Suma cukrów prostych: 74.57 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 2487.64 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Suma cukrów prostych: 62.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 2332.40 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.54 kcal; Białko ogółem: 158.40 g; Węglowodny przyswajalne: 152.21 g; Suma cukrów prostych: 51.76 g; Tłuszcz: 128.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2374.15 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.67 g; Suma cukrów prostych: 63.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 2273.23 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet warzywny pieczony (***GLU, JAJ, SEL***), sos koperkowy (***GLU, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Węglowodny przyswajalne: 291.48 g; Suma cukrów prostych: 82.97 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2342.20 mg;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kasza manna na napoju roślinnym (***GLU, SOJ***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), szynka z indyka (***SOJ***), mus jagoda ,	zacierkowa b/ml (***GLU, JAJ, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.87 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 303.27 g; Suma cukrów prostych: 63.09 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; Sód: 2583.23 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Węglowodny przyswajalne: 275.35 g; Suma cukrów prostych: 79.56 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2234.13 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), sałatka jarzynowa dieta (***JAJ, SEL***), sałata , serek wiejski light (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Węglowodny przyswajalne: 262.53 g; Suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2584.83 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (***SEL***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.15 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Węglowodny przyswajalne: 140.76 g; Suma cukrów prostych: 23.91 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2389.68 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.24 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.21 g; Suma cukrów prostych: 60.89 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1642.52 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.53 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Węglowodny przyswajalne: 337.15 g; Suma cukrów prostych: 80.74 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1981.32 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.68 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Węglowodny przyswajalne: 301.73 g; Suma cukrów prostych: 103.23 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1845.38 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Węglowodny przyswajalne: 275.35 g; Suma cukrów prostych: 79.56 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2234.13 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), sałatka jarzynowa dieta (***JAJ, SEL***), sałata , serek wiejski light (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Węglowodny przyswajalne: 262.53 g; Suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2584.83 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (***SEL***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.15 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Węglowodny przyswajalne: 140.76 g; Suma cukrów prostych: 23.91 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2389.68 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.24 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.21 g; Suma cukrów prostych: 60.89 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1642.52 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.53 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Węglowodny przyswajalne: 337.15 g; Suma cukrów prostych: 80.74 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1981.32 mg;		
środa 2026-10-21	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.68 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Węglowodny przyswajalne: 301.73 g; Suma cukrów prostych: 103.23 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1845.38 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 2099.66 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Suma cukrów prostych: 56.62 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1828.74 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22	**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]: 2062.87 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Węglowodny przyswajalne: 259.49 g; Suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 2133.60 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 2285.62 kcal; Białko ogółem: 144.43 g; Węglowodny przyswajalne: 166.21 g; Suma cukrów prostych: 47.00 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sód: 2600.71 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 2031.05 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Węglowodny przyswajalne: 276.53 g; Suma cukrów prostych: 41.09 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sód: 1534.82 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Węglowodny przyswajalne: 302.80 g; Suma cukrów prostych: 67.28 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1385.16 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 1929.98 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 286.76 g; Suma cukrów prostych: 50.49 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1869.97 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodny przyswajalne: 256.30 g; Suma cukrów prostych: 46.61 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1824.34 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 1962.87 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Węglowodny przyswajalne: 239.49 g; Suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 2133.60 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22	**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]: 2042.92 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Węglowodny przyswajalne: 149.33 g; Suma cukrów prostych: 36.66 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2590.91 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 263.55 g; Suma cukrów prostych: 31.08 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1530.42 mg;		
czwartek 2026-10-22	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , 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]: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Węglowodny przyswajalne: 289.82 g; Suma cukrów prostych: 57.27 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1380.76 mg;		
czwartek 2026-10-22	**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]: 1863.98 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Węglowodny przyswajalne: 273.78 g; Suma cukrów prostych: 40.48 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1865.57 mg;		
piątek 2026-10-23	**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 2026-10-23	**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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(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 2026-10-23	**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 sopocka (***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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-23	**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(brokuła 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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 pieczniowym 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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 pieczniowym 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 2026-10-25	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	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]: 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 2026-10-25	**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 , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	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]: 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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-25	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogutr 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 2026-10-25	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr 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 2026-10-25	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr 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 (***SEZ***), 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 2026-10-25	**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 2026-10-25	**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 2026-10-25	**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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-25	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogutr 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 2026-10-25	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr 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 2026-10-25	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	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 (***SEZ***), 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 2026-10-25	**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 ,	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]: 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 2026-10-26	**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]: 2132.07 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; Suma cukrów prostych: 63.03 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2424.72 mg;		
poniedziałek 2026-10-26	**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]: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 66.23 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1985.93 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26	**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]: 2241.11 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Węglowodny przyswajalne: 178.54 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2676.19 mg;		
poniedziałek 2026-10-26	**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/gl (***MLE, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***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 2026-10-26	**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 2026-10-26	**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 2026-10-26	**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]: 2132.07 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; Suma cukrów prostych: 63.03 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2424.72 mg;		
poniedziałek 2026-10-26	**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]: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 66.23 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1985.93 mg;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.11 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Węglowodny przyswajalne: 178.54 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2676.19 mg;		
poniedziałek 2026-10-26	**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/gl (***MLE, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***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 2026-10-26	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), kopytka (***GLU, JAJ***), sos pieczarkowy (***MLE***), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.20 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 2026-10-26	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (***GLU, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-27	**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 2026-10-27	**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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27	**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 2026-10-27	**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 2026-10-27	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , 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 2026-10-27	**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 2026-10-27	**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 2026-10-27	**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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27	**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 2026-10-27	**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 2026-10-27	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (***MLE, SEL***), burger z soczewicy i pieczarek smażony (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczna (***JAJ, MLE, GOR***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-27	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (***JAJ, RYB, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1760.12 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;		

Jadłospis może ulec zmianie. Informacje o składzie posiłków są dostępne w Dziale Żywienia.