

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.23 g; Suma cukrów prostych: 58.60 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2390.39 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodny przyswajalne: 260.76 g; Suma cukrów prostych: 64.65 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1738.00 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.51 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Węglowodny przyswajalne: 177.60 g; Suma cukrów prostych: 27.56 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2641.86 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 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]: 2222.28 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Węglowodny przyswajalne: 312.68 g; Suma cukrów prostych: 77.62 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2127.90 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), kopytka (GLU, JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.70 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 317.59 g; Suma cukrów prostych: 62.16 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1898.08 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.39 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Suma cukrów prostych: 84.86 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1969.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 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 smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.23 g; Suma cukrów prostych: 58.60 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2390.39 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodny przyswajalne: 260.76 g; Suma cukrów prostych: 64.65 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1738.00 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.51 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Węglowodny przyswajalne: 177.60 g; Suma cukrów prostych: 27.56 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2641.86 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 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 smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.28 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Węglowodny przyswajalne: 312.68 g; Suma cukrów prostych: 77.62 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2127.90 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , humus (SEZ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL), kopytka (GLU, JAJ), sos pieczarkowy (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (JAJ, MLE, GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.70 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 317.59 g; Suma cukrów prostych: 62.16 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1898.08 mg;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (GLU), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (GLU, SEL), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (GLU, SOJ), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , wegański smalec z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1835.39 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Suma cukrów prostych: 84.86 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1969.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.84 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Węglowodny przyswajalne: 248.69 g; Suma cukrów prostych: 32.45 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Sód: 2705.77 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Węglowodny przyswajalne: 222.27 g; Suma cukrów prostych: 38.86 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Sód: 2420.01 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.65 kcal; Białko ogółem: 157.40 g; Węglowodny przyswajalne: 115.10 g; Suma cukrów prostych: 31.76 g; Tłuszcz: 111.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 3047.59 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Węglowodny przyswajalne: 233.18 g; Suma cukrów prostych: 29.83 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2288.14 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE), mus malina ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.48 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Węglowodny przyswajalne: 255.49 g; Suma cukrów prostych: 32.50 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 2666.10 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , mus malina ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1856.87 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Węglowodny przyswajalne: 237.05 g; Suma cukrów prostych: 28.18 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 2174.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.44 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Węglowodny przyswajalne: 213.99 g; Suma cukrów prostych: 22.45 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2507.77 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka dieta (JAJ, RYB, MLE), szynka z indyka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1764.01 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 187.57 g; Suma cukrów prostych: 28.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2222.01 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata zielona b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z fetą (GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.65 kcal; Białko ogółem: 157.40 g; Węglowodny przyswajalne: 115.10 g; Suma cukrów prostych: 31.76 g; Tłuszcz: 111.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 3047.59 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	ryżanka (MLE, SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z łososia i jajka (JAJ, RYB, MLE, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.98 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Węglowodny przyswajalne: 214.98 g; Suma cukrów prostych: 29.83 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2288.14 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grillowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (MLE, SEL), burger z soczewicy i pieczarek smażony (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczna (JAJ, MLE, GOR), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.08 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Węglowodny przyswajalne: 220.79 g; Suma cukrów prostych: 22.50 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 2468.10 mg;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (SEL), filet z kurczaka pieczony z warzywami (SEL), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (JAJ, RYB, GOR), szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1760.87 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Węglowodny przyswajalne: 218.85 g; Suma cukrów prostych: 28.18 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 2174.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.53 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Węglowodny przyswajalne: 248.93 g; Suma cukrów prostych: 56.70 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2332.36 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Węglowodny przyswajalne: 140.33 g; Suma cukrów prostych: 40.03 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2432.84 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Suma cukrów prostych: 58.65 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2064.94 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.93 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Węglowodny przyswajalne: 302.96 g; Suma cukrów prostych: 61.39 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1756.30 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodny przyswajalne: 231.46 g; Suma cukrów prostych: 52.19 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2391.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30		
Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Węglowodny przyswajalne: 245.41 g; Suma cukrów prostych: 59.48 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2624.66 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (GLU, JAJ, MLE), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.53 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Węglowodny przyswajalne: 248.93 g; Suma cukrów prostych: 56.70 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2332.36 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (MLE, SEL), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (GLU, JAJ, MLE), kasza gryczana , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek homogenizowany naturalny (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), schab pieczony , seler naciowy (SEL), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.25 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Węglowodny przyswajalne: 140.33 g; Suma cukrów prostych: 40.03 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2432.84 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	cukiniowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Suma cukrów prostych: 58.65 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2064.94 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	cukiniowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z pieczonych warzyw (SEL), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.93 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Węglowodny przyswajalne: 302.96 g; Suma cukrów prostych: 61.39 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1756.30 mg;		
środa 2026-09-30		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), kasza jęczmienna (GLU), buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (SEL), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodny przyswajalne: 231.46 g; Suma cukrów prostych: 52.19 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2391.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor, sałata lodowa paski, kiwi,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor, sałata, maślanka (MLE), pestki dyni,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.22 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Węglowodny przyswajalne: 247.09 g; Suma cukrów prostych: 45.87 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.12 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; Sód: 2098.79 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g, mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s, sałata lodowa paski, mus mango,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany, marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s, sałata, maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.50 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Węglowodny przyswajalne: 253.40 g; Suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 2296.77 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), rama 10g, mozzarella (MLE), schab pieczony, pomidor, sałata lodowa paski, II Śniadanie: maślanka (MLE), kiwi, pestki dyni,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany, cukinia pieczona, kompot z owoców mieszanych b/c, Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c, chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor, sałata, sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2593.49 kcal; Białko ogółem: 149.60 g; Węglowodny przyswajalne: 163.27 g; Suma cukrów prostych: 42.73 g; Tłuszcz: 143.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.89 g; Błonnik pokarmowy: 42.69 g; Sód: 2176.43 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c, chleb bezglutenowy, rama 10g, mozzarella (MLE), schab pieczony, pomidor, sałata lodowa paski, kiwi,	szczawiowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb bezglutenowy, masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor, sałata, maślanka (MLE), pestki dyni,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.04 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 41.53 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 47.82 g; Sód: 1574.04 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor, sałata lodowa paski, kiwi,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą, ryż pełnoziarnisty gotowany, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor, sałata, maślanka (MLE), pestki dyni,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.19 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Węglowodny przyswajalne: 264.47 g; Suma cukrów prostych: 52.21 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.86 g; Błonnik pokarmowy: 55.80 g; Sód: 1692.15 mg;		
czwartek 2026-10-01 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, kiwi,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), rama 10g, pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor, sałata, fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.03 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Węglowodny przyswajalne: 275.34 g; Suma cukrów prostych: 37.60 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.90 g; Sód: 2122.66 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g, mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor, sałata lodowa paski,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz z piersi kurczaka gotowany (GLU, MLE, SEL), ryż pełnoziarnisty gotowany, bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw), kompot z owoców mieszanych b/c,	napar z herbaty zielonej b/c, chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor, sałata, maślanka (MLE), pestki dyni,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.22 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Węglowodny przyswajalne: 234.11 g; Suma cukrów prostych: 35.86 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; Sód: 2094.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), polędwica sopocka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ziemniaczana (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż gotowany , marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka gotowana (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.30 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Węglowodny przyswajalne: 237.80 g; Suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2296.77 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki dyni ,	szpinakowa C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (GLU, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek bieluch bez laktozy (MLE),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.49 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Węglowodny przyswajalne: 150.29 g; Suma cukrów prostych: 32.72 g; Tłuszcz: 143.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; Sód: 2172.03 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , mozzarella (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.04 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Węglowodny przyswajalne: 248.72 g; Suma cukrów prostych: 31.52 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g; Sód: 1569.64 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , serek bieluch bez laktozy (MLE), pomidor , sałata lodowa paski ,	szczawiowa (MLE, SEL), gulasz warzywny z ciecierzycą , ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , maślanka (MLE), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.19 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Węglowodny przyswajalne: 251.49 g; Suma cukrów prostych: 42.20 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 1687.75 mg;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	ziemniaczana b/ml (SEL), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (GLU, SOJ), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszzonego (GOR), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.03 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Węglowodny przyswajalne: 262.36 g; Suma cukrów prostych: 27.59 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; Sód: 2118.26 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.79 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Węglowodny przyswajalne: 309.54 g; Suma cukrów prostych: 71.33 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; Sód: 2775.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.33 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Węglowodny przyswajalne: 302.15 g; Suma cukrów prostych: 69.21 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2306.74 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Węglowodny przyswajalne: 125.24 g; Suma cukrów prostych: 28.08 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2860.85 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.54 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Węglowodny przyswajalne: 273.13 g; Suma cukrów prostych: 62.71 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g; Sód: 1723.35 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Węglowodny przyswajalne: 336.70 g; Suma cukrów prostych: 75.64 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; Sód: 1681.89 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mus morela , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.18 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Węglowodny przyswajalne: 302.09 g; Suma cukrów prostych: 62.34 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.26 g; Sód: 2249.93 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.47 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Węglowodny przyswajalne: 251.55 g; Suma cukrów prostych: 24.26 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sód: 2697.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), pieczywo chrupkie kukurydżiane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1836.93 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Węglowodny przyswajalne: 244.19 g; Suma cukrów prostych: 22.17 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 2228.54 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), orzechy (ORZ),	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (MLE, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.36 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Węglowodny przyswajalne: 125.24 g; Suma cukrów prostych: 28.08 g; Tłuszcz: 126.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2860.85 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (MLE, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser żółty (MLE), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.14 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Węglowodny przyswajalne: 215.17 g; Suma cukrów prostych: 15.67 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sód: 1645.15 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , ser biały (MLE), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (GLU, MLE, SEL), pulpet jajeczny pieczony (GLU, JAJ), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.38 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Węglowodny przyswajalne: 278.74 g; Suma cukrów prostych: 28.60 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; Sód: 1603.69 mg;		
piątek 2026-10-02 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajo gotowane (JAJ), szynka gotowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (GLU, SEL), filet z łososia pieczony (RYB), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), szynka prasowana (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mus morela , orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.78 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Węglowodny przyswajalne: 254.13 g; Suma cukrów prostych: 20.10 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sód: 2247.73 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.59 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.44 g; Suma cukrów prostych: 72.42 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2249.78 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Węglowodny przyswajalne: 279.97 g; Suma cukrów prostych: 70.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1971.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka 330 ml (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.72 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.96 g; Suma cukrów prostych: 82.09 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1977.54 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Węglowodny przyswajalne: 299.17 g; Suma cukrów prostych: 75.30 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1968.99 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Węglowodny przyswajalne: 289.16 g; Suma cukrów prostych: 69.63 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2462.50 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.67 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Węglowodny przyswajalne: 278.41 g; Suma cukrów prostych: 72.39 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2249.78 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	koperkowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu dieta (GLU), kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), polędwica sopocka (SOJ), dżem , cukinia pieczona , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Węglowodny przyswajalne: 279.97 g; Suma cukrów prostych: 70.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1971.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Węglowodny przyswajalne: 140.93 g; Suma cukrów prostych: 40.89 g; Tłuszcz: 138.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2067.46 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (MLE),	brokułowa (MLE, SEL), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), ser biały (MLE), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.72 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.96 g; Suma cukrów prostych: 82.09 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1977.54 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (GLU, MLE),	brokułowa (MLE, SEL), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (GLU), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), ser biały (MLE), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Węglowodny przyswajalne: 299.17 g; Suma cukrów prostych: 75.30 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1968.99 mg;		
sobota 2026-10-03 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z bakłażana (SEL), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (SEL), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (GLU), marchew mini gotowana b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Węglowodny przyswajalne: 289.16 g; Suma cukrów prostych: 69.63 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2462.50 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.79 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Węglowodny przyswajalne: 240.32 g; Suma cukrów prostych: 50.68 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2830.03 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko pieczone ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.79 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Węglowodny przyswajalne: 239.74 g; Suma cukrów prostych: 50.22 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sód: 2492.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Suma cukrów prostych: 47.45 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2635.40 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE), jabłko ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Węglowodny przyswajalne: 243.27 g; Suma cukrów prostych: 47.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2465.79 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 49.85 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2353.19 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.79 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 34.62 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2763.43 mg;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.79 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodny przyswajalne: 214.36 g; Suma cukrów prostych: 34.16 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2425.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04		
Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), orzechy (ORZ),	szpinakowa C (MLE, SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 155.60 g; Węglowodny przyswajalne: 104.77 g; Suma cukrów prostych: 23.26 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 2663.09 mg;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	rosół z makaronem ryżowym (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Węglowodny przyswajalne: 239.85 g; Suma cukrów prostych: 33.59 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2631.80 mg;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.04 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 217.89 g; Suma cukrów prostych: 31.31 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2399.19 mg;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , jajecznica b/ml (JAJ), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (SEL), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (SEL, GOR), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (SOJ), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Węglowodny przyswajalne: 253.16 g; Suma cukrów prostych: 35.99 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2349.59 mg;		
poniedziałek 2026-10-05		
Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno-pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodny przyswajalne: 268.40 g; Suma cukrów prostych: 83.61 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2561.77 mg;		
poniedziałek 2026-10-05		
Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Suma cukrów prostych: 89.79 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2457.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Węglowodny przyswajalne: 283.79 g; Suma cukrów prostych: 80.49 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2339.35 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: C01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE), banan ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.08 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Suma cukrów prostych: 87.51 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1905.66 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: C01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , banan ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.53 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; Suma cukrów prostych: 80.24 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2150.41 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Węglowodny przyswajalne: 210.44 g; Suma cukrów prostych: 36.57 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2483.57 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka gotowana (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), pasta z białka jaja z natką (JAJ, MLE), polędwica sopocka (SOJ), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.03 g; Suma cukrów prostych: 42.75 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2379.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , II Śniadanie: kefir (MLE), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (MLE, SEL), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (GOR), serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Węglowodny przyswajalne: 138.10 g; Suma cukrów prostych: 30.57 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3376.74 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (SOJ), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (MLE),	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.61 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Węglowodny przyswajalne: 235.83 g; Suma cukrów prostych: 38.25 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2337.15 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: D01/WE WEGETARIANŚKA		
kawa zbożowa na mleku b/c (GLU, MLE), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (SOJ), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), humus (SEZ), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Węglowodny przyswajalne: 239.81 g; Suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1827.46 mg;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (GLU, SOJ), chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem b/ml (SEL), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (GOR), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (JAJ, GOR), polędwica sopocka (SOJ), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Węglowodny przyswajalne: 239.60 g; Suma cukrów prostych: 38.00 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2148.21 mg;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-06 Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-06 Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-06 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 2026-10-06 Dieta: D01 PODSTAWOWA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , szynka z indyka (SOJ), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (SEL), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (JAJ), schab pieczony , II Śniadanie: maślanka (MLE), orzechy (ORZ),	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (GLU, JAJ, MLE), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), schab pieczony , mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-06 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (SOJ), serek homogenizowany naturalny (MLE), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (MLE, SEL), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), szynka prasowana (SOJ), mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-06 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , humus (SEZ), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (GLU, JAJ, MLE, SEL), pulpet warzywny pieczony (GLU, JAJ, SEL), sos koperkowy (GLU, MLE), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), paprykarz warzywny (SEL), mozzarella (MLE), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt skyr naturalny (MLE), orzechy (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-10-06 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 2026-10-07 Dieta: C01 PODSTAWOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Suma cukrów prostych: 73.16 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2232.81 mg;		
środa 2026-10-07 Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA		
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (GLU, MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (GLU), masło (MLE), szynka z indyka (SOJ), sałatka jarzynowa dieta (JAJ, SEL), sałata , serek wiejski light (MLE), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.80 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2583.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07 Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , II Śniadanie: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (MLE, SEL), gulasz duszony z szynki wieprzowej (GLU), kasza pęczak gotowana (GLU), sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c , Podwieczorek: sałatka warzywna z tofu (SOJ, GOR),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (SEL), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Węglowodny przyswajalne: 139.81 g; Suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2388.32 mg;		
środa 2026-10-07 Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (MLE), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Węglowodny przyswajalne: 287.26 g; Suma cukrów prostych: 59.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1641.16 mg;		
środa 2026-10-07 Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasztet sojowy (SOJ, GOR), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (MLE),	szpinakowa (MLE, SEL), kluski leniwe (GLU, JAJ, MLE), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), masło (MLE), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (MLE), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.22 g; Suma cukrów prostych: 74.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1980.06 mg;		
środa 2026-10-07 Dieta: D01/ML BEZMLECZNA		
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , polędwica sopocka (SOJ), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (SEL), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/ml (GLU), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (GLU), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (GLU), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (SOJ), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 300.80 g; Suma cukrów prostych: 75.37 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1837.98 mg;		