Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (***GLU, JAJ, MLE***), kasza jęczmienna (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.35 g; Suma cukrów prostych: 66.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2625.98 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko pieczone ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), kasza jęczmienna (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Węglowodny przyswajalne: 249.87 g; Suma cukrów prostych: 58.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2333.68 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (***GLU, JAJ, MLE***), kasza gryczana , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek homogenizowany naturalny (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), schab pieczony , seler naciowy (***SEL***), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.00 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Węglowodny przyswajalne: 141.27 g; Suma cukrów prostych: 40.97 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2434.20 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Węglowodny przyswajalne: 260.83 g; Suma cukrów prostych: 59.94 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2066.26 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko pieczone ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Węglowodny przyswajalne: 303.89 g; Suma cukrów prostych: 67.96 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1757.56 mg;		
środa 2026-10-28	**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 pieczniowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 58.06 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2395.25 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (***GLU, JAJ, MLE***), kasza jęczmienna (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.35 g; Suma cukrów prostych: 66.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2625.98 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko pieczone ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), kasza jęczmienna (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Węglowodny przyswajalne: 249.87 g; Suma cukrów prostych: 58.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2333.68 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	cukiniowa C (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym (***GLU, JAJ, MLE***), kasza gryczana , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek homogenizowany naturalny (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), schab pieczony , seler naciowy (***SEL***), pomidor , sałata , sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.00 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Węglowodny przyswajalne: 141.27 g; Suma cukrów prostych: 40.97 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2434.20 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Węglowodny przyswajalne: 260.83 g; Suma cukrów prostych: 59.94 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; Sód: 2066.26 mg;		
środa 2026-10-28	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko pieczone ,	cukiniowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Węglowodny przyswajalne: 303.89 g; Suma cukrów prostych: 67.96 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 1757.56 mg;		
środa 2026-10-28	**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 pieczniowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 58.06 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2395.25 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.97 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Węglowodny przyswajalne: 248.04 g; Suma cukrów prostych: 58.13 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; Sód: 2313.75 mg;		
czwartek 2026-10-29	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , mozzarella (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , mus mango ,	ziemniaczana (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym (***GLU, MLE***), ryż gotowany , marchew mini gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka gotowana (***SOJ***), sałatka jarzynowa dieta (***JAJ, SEL***), pomidor parzony b/s , sałata , maślanka (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.05 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Węglowodny przyswajalne: 254.34 g; Suma cukrów prostych: 47.61 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 2511.69 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2593.24 kcal; Białko ogółem: 149.54 g; Węglowodny przyswajalne: 164.21 g; Suma cukrów prostych: 43.43 g; Tłuszcz: 143.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.69 g; Sód: 2391.39 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.79 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Węglowodny przyswajalne: 262.65 g; Suma cukrów prostych: 42.23 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.82 g; Sód: 1789.00 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.94 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Węglowodny przyswajalne: 265.42 g; Suma cukrów prostych: 64.90 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 55.80 g; Sód: 1693.51 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.28 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Węglowodny przyswajalne: 276.27 g; Suma cukrów prostych: 43.46 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.90 g; Sód: 2126.06 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.97 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Węglowodny przyswajalne: 235.06 g; Suma cukrów prostych: 48.12 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; Sód: 2309.35 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29	**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]: 1993.85 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Węglowodny przyswajalne: 238.74 g; Suma cukrów prostych: 47.61 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2511.69 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.24 kcal; Białko ogółem: 148.55 g; Węglowodny przyswajalne: 151.23 g; Suma cukrów prostych: 33.42 g; Tłuszcz: 142.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; Sód: 2386.99 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.79 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Węglowodny przyswajalne: 249.67 g; Suma cukrów prostych: 32.22 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g; Sód: 1784.60 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodny przyswajalne: 252.44 g; Suma cukrów prostych: 54.89 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 1689.11 mg;		
czwartek 2026-10-29	**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 kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.28 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Węglowodny przyswajalne: 263.29 g; Suma cukrów prostych: 33.45 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.62 g; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; Sód: 2121.66 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.99 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Węglowodny przyswajalne: 310.38 g; Suma cukrów prostych: 86.10 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sód: 2777.95 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-30	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.78 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Węglowodny przyswajalne: 303.09 g; Suma cukrów prostych: 77.55 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2308.04 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony (***RYB***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (***MLE, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.51 kcal; Białko ogółem: 159.00 g; Węglowodny przyswajalne: 126.08 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 126.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 3076.57 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony (***RYB***), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2410.69 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Węglowodny przyswajalne: 273.98 g; Suma cukrów prostych: 65.20 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sód: 1725.47 mg;		
piątek 2026-10-30	**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]: 2588.88 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Węglowodny przyswajalne: 337.54 g; Suma cukrów prostych: 89.86 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g; Sód: 1684.00 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	krupnik b/ml (***GLU, SEL***), filet z łososia pieczony (***RYB***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), szynka prasowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus morela , orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.03 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Węglowodny przyswajalne: 302.92 g; Suma cukrów prostych: 69.95 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.45 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; Sód: 2254.13 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.67 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Węglowodny przyswajalne: 252.39 g; Suma cukrów prostych: 39.03 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2699.75 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-30	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1836.38 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Węglowodny przyswajalne: 245.13 g; Suma cukrów prostych: 30.51 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 2229.84 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony (***RYB***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , sałatka warzywna z mozzarellą (***MLE, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.51 kcal; Białko ogółem: 159.00 g; Węglowodny przyswajalne: 126.08 g; Suma cukrów prostych: 30.15 g; Tłuszcz: 126.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 3076.57 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony (***RYB***), ziemniaki gotowane , szpinak got. b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), schab pieczony , papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.29 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Węglowodny przyswajalne: 216.02 g; Suma cukrów prostych: 18.16 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sód: 1647.27 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), miód , pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), pulpet jajeczny pieczony (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.48 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Węglowodny przyswajalne: 279.58 g; Suma cukrów prostych: 42.82 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; Sód: 1605.80 mg;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik b/ml (***GLU, SEL***), filet z łososia pieczony (***RYB***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), szynka prasowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus morela , orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.63 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Węglowodny przyswajalne: 254.96 g; Suma cukrów prostych: 27.71 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 2251.93 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	brokułowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), marchew mini gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.34 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Węglowodny przyswajalne: 279.39 g; Suma cukrów prostych: 78.30 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2251.14 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	koperkowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu dieta (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), marchew mini gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , cukinia pieczona , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.47 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Węglowodny przyswajalne: 280.91 g; Suma cukrów prostych: 71.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1973.23 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Węglowodny przyswajalne: 141.87 g; Suma cukrów prostych: 41.49 g; Tłuszcz: 138.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2068.82 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka 330 ml (***MLE***),	brokułowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Węglowodny przyswajalne: 281.91 g; Suma cukrów prostych: 83.21 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1978.86 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z bakłażana (***SEL***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	brokułowa (***MLE, SEL***), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (***GLU***), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Węglowodny przyswajalne: 300.11 g; Suma cukrów prostych: 81.69 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1970.35 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z bakłażana (***SEL***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (***SEL***), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), marchew mini gotowana b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Węglowodny przyswajalne: 290.09 g; Suma cukrów prostych: 75.49 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2465.90 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	brokułowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), marchew mini gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.42 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Węglowodny przyswajalne: 279.36 g; Suma cukrów prostych: 78.27 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2251.14 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	koperkowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu dieta (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), marchew mini gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , cukinia pieczona , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.47 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Węglowodny przyswajalne: 280.91 g; Suma cukrów prostych: 71.90 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1973.23 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu , kasza gryczana gotowana , pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Węglowodny przyswajalne: 141.87 g; Suma cukrów prostych: 41.49 g; Tłuszcz: 138.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 2068.82 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***),	brokułowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony ze schabu b/gl , kasza gryczana gotowana , marchew mini gotowana b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), schab pieczony , dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.27 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Węglowodny przyswajalne: 281.91 g; Suma cukrów prostych: 83.21 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Sód: 1978.86 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z bakłażana (***SEL***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	brokułowa (***MLE, SEL***), kasza jęczmienna z warzywami i ciecierzycą (***GLU***), pomidor z bazylią , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser biały (***MLE***), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Węglowodny przyswajalne: 300.11 g; Suma cukrów prostych: 81.69 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 1970.35 mg;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z bakłażana (***SEL***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , mus mango ,	brokułowa b/ml (***SEL***), gulasz duszony ze schabu , kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), marchew mini gotowana b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Węglowodny przyswajalne: 290.09 g; Suma cukrów prostych: 75.49 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g; Sód: 2465.90 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.54 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Węglowodny przyswajalne: 241.27 g; Suma cukrów prostych: 63.62 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 2831.39 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko pieczone ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.54 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Węglowodny przyswajalne: 240.69 g; Suma cukrów prostych: 57.88 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sód: 2493.79 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.01 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Węglowodny przyswajalne: 105.61 g; Suma cukrów prostych: 25.40 g; Tłuszcz: 125.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 2665.25 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	rosół z makaronem ryżowym (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.64 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Węglowodny przyswajalne: 258.98 g; Suma cukrów prostych: 48.31 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2636.76 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***), jabłko ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.79 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Węglowodny przyswajalne: 244.22 g; Suma cukrów prostych: 60.06 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; Sód: 2467.15 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica b/ml (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.05 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Węglowodny przyswajalne: 272.27 g; Suma cukrów prostych: 55.71 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sód: 2356.59 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.54 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Węglowodny przyswajalne: 215.89 g; Suma cukrów prostych: 47.56 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 2764.79 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.54 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Węglowodny przyswajalne: 215.31 g; Suma cukrów prostych: 41.82 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 2427.19 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.01 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Węglowodny przyswajalne: 105.61 g; Suma cukrów prostych: 25.40 g; Tłuszcz: 125.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 2665.25 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	rosół z makaronem ryżowym (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.64 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Węglowodny przyswajalne: 240.80 g; Suma cukrów prostych: 34.45 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2633.16 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1944.79 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Węglowodny przyswajalne: 218.84 g; Suma cukrów prostych: 44.00 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sód: 2400.55 mg;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica b/ml (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	rosół z makaronem (***SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.05 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Węglowodny przyswajalne: 254.09 g; Suma cukrów prostych: 41.85 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 2352.99 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.82 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Węglowodny przyswajalne: 269.35 g; Suma cukrów prostych: 96.81 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 2563.13 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z białka jaja z natką (***JAJ, MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.98 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Węglowodny przyswajalne: 276.94 g; Suma cukrów prostych: 97.71 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 2458.76 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.51 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Węglowodny przyswajalne: 139.04 g; Suma cukrów prostych: 31.18 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3378.10 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.76 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Węglowodny przyswajalne: 284.74 g; Suma cukrów prostych: 81.61 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 2340.71 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (***SOJ***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.83 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Węglowodny przyswajalne: 298.72 g; Suma cukrów prostych: 100.70 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; Błonnik pokarmowy: 50.34 g; Sód: 1907.02 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , banan ,	pomidorowa z ryżem b/ml (***SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.78 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Węglowodny przyswajalne: 288.49 g; Suma cukrów prostych: 86.10 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; Sód: 2153.81 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.42 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Węglowodny przyswajalne: 211.39 g; Suma cukrów prostych: 49.77 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 2484.93 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z białka jaja z natką (***JAJ, MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.58 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Węglowodny przyswajalne: 218.98 g; Suma cukrów prostych: 50.67 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2380.56 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony , kasza gryczana gotowana , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , ogórek kiszony ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), pomidor , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.51 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Węglowodny przyswajalne: 139.04 g; Suma cukrów prostych: 31.18 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 3378.10 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***),	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.36 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Węglowodny przyswajalne: 236.78 g; Suma cukrów prostych: 39.37 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Sód: 2338.51 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem (***MLE, SEL***), warzywny gulasz gotowany z ciecierzycą (***SOJ***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczno-pieczarkowa (***JAJ, GOR***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.43 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodny przyswajalne: 240.76 g; Suma cukrów prostych: 53.66 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1828.82 mg;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , rzodkiewka , sałata lodowa paski ,	pomidorowa z ryżem b/ml (***SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta jajeczno- pieczarkowa (***JAJ, GOR***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1918.38 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Węglowodny przyswajalne: 240.53 g; Suma cukrów prostych: 43.86 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2151.61 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.87 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Węglowodny przyswajalne: 266.87 g; Suma cukrów prostych: 74.57 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 2479.39 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Suma cukrów prostych: 62.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 2332.40 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-03	**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***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.84 kcal; Białko ogółem: 155.17 g; Węglowodny przyswajalne: 152.21 g; Suma cukrów prostych: 51.76 g; Tłuszcz: 128.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2365.90 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.67 g; Suma cukrów prostych: 63.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 2273.23 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet warzywny pieczony (***GLU, JAJ, SEL***), sos koperkowy (***GLU, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Węglowodny przyswajalne: 291.48 g; Suma cukrów prostych: 82.97 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2342.20 mg;		
wtorek 2026-11-03	**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 2026-11-03	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.87 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Węglowodny przyswajalne: 266.87 g; Suma cukrów prostych: 74.57 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 2479.39 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Suma cukrów prostych: 62.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 2332.40 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-03	**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***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.84 kcal; Białko ogółem: 155.17 g; Węglowodny przyswajalne: 152.21 g; Suma cukrów prostych: 51.76 g; Tłuszcz: 128.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2365.90 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.67 g; Suma cukrów prostych: 63.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 2273.23 mg;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet warzywny pieczony (***GLU, JAJ, SEL***), sos koperkowy (***GLU, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Węglowodny przyswajalne: 291.48 g; Suma cukrów prostych: 82.97 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2342.20 mg;		
wtorek 2026-11-03	**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 2026-11-04	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Węglowodny przyswajalne: 275.35 g; Suma cukrów prostych: 79.56 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2234.13 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), sałatka jarzynowa dieta (***JAJ, SEL***), sałata , serek wiejski light (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Węglowodny przyswajalne: 262.53 g; Suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2584.83 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-04	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (***SEL***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.15 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Węglowodny przyswajalne: 140.76 g; Suma cukrów prostych: 23.91 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2389.68 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.24 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.21 g; Suma cukrów prostych: 60.89 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1642.52 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.53 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Węglowodny przyswajalne: 337.15 g; Suma cukrów prostych: 80.74 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1981.32 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.68 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Węglowodny przyswajalne: 301.73 g; Suma cukrów prostych: 103.23 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1845.38 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Węglowodny przyswajalne: 275.35 g; Suma cukrów prostych: 79.56 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 2234.13 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), sałatka jarzynowa dieta (***JAJ, SEL***), sałata , serek wiejski light (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Węglowodny przyswajalne: 262.53 g; Suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2584.83 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-04	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , seler naciowy (***SEL***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.15 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Węglowodny przyswajalne: 140.76 g; Suma cukrów prostych: 23.91 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 2389.68 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.24 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.21 g; Suma cukrów prostych: 60.89 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1642.52 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.53 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Węglowodny przyswajalne: 337.15 g; Suma cukrów prostych: 80.74 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 1981.32 mg;		
środa 2026-11-04	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.68 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Węglowodny przyswajalne: 301.73 g; Suma cukrów prostych: 103.23 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sód: 1845.38 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.66 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Suma cukrów prostych: 56.62 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1828.74 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , twaróg (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus morela ,	jarzynowa dieta (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ryż gotowany , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka gotowana (***SOJ***), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.87 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Węglowodny przyswajalne: 259.49 g; Suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 2133.60 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-05	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni , kiwi ,	cukiniowa C (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek bieluch bez laktozy (***MLE***), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.62 kcal; Białko ogółem: 144.43 g; Węglowodny przyswajalne: 166.21 g; Suma cukrów prostych: 47.00 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sód: 2600.71 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (***MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.05 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Węglowodny przyswajalne: 276.53 g; Suma cukrów prostych: 41.09 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sód: 1534.82 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Węglowodny przyswajalne: 302.80 g; Suma cukrów prostych: 67.28 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1385.16 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), tofu (***SOJ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa b/ml (***SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.98 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 286.76 g; Suma cukrów prostych: 50.49 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1869.97 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodny przyswajalne: 256.30 g; Suma cukrów prostych: 46.61 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1824.34 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , twaróg (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata ,	jarzynowa dieta (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ryż gotowany , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka gotowana (***SOJ***), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.87 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Węglowodny przyswajalne: 239.49 g; Suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 2133.60 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-05	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***),	cukiniowa C (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek bieluch bez laktozy (***MLE***), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.92 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Węglowodny przyswajalne: 149.33 g; Suma cukrów prostych: 36.66 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2590.91 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (***MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 263.55 g; Suma cukrów prostych: 31.08 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1530.42 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Węglowodny przyswajalne: 289.82 g; Suma cukrów prostych: 57.27 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1380.76 mg;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), tofu (***SOJ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa b/ml (***SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1863.98 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Węglowodny przyswajalne: 273.78 g; Suma cukrów prostych: 40.48 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1865.57 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.23 g; Suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3028.43 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.72 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Węglowodny przyswajalne: 229.76 g; Suma cukrów prostych: 68.74 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 2421.76 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), migdały (***ORZ***),	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z mozzarellą (***MLE, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 151.93 g; Węglowodny przyswajalne: 131.54 g; Suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3449.22 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (***RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Suma cukrów prostych: 78.13 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2858.38 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), miód , papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), pulpet jajeczny pieczony (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Suma cukrów prostych: 82.53 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2654.40 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , banan ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (***GLU, RYB, SOJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.72 g; Suma cukrów prostych: 75.32 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2552.65 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.23 g; Suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3028.43 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***),	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1861.32 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Węglowodny przyswajalne: 191.80 g; Suma cukrów prostych: 21.70 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 2343.56 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), migdały (***ORZ***),	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z mozzarellą (***MLE, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 151.93 g; Węglowodny przyswajalne: 131.54 g; Suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3449.22 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (***RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Suma cukrów prostych: 78.13 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2858.38 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), miód , papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), pulpet jajeczny pieczony (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Suma cukrów prostych: 82.53 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2654.40 mg;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , banan ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (***GLU, RYB, SOJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.72 g; Suma cukrów prostych: 75.32 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2552.65 mg;		

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