Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-07	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , ser żółty (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , jabłko ,	kalafiorowa (***MLE, SEL***), schab duszony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.33 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodny przyswajalne: 244.80 g; Suma cukrów prostych: 70.97 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 2569.37 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , jabłko pieczone ,	koperkowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.20 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Węglowodny przyswajalne: 283.58 g; Suma cukrów prostych: 102.77 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 1980.85 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (***MLE, SEL***), schab duszony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.26 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Węglowodny przyswajalne: 132.29 g; Suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 136.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2607.16 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , jabłko ,	kalafiorowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.69 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Węglowodny przyswajalne: 250.08 g; Suma cukrów prostych: 55.53 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Sód: 2156.85 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), dżem , pomidor , sałata , jabłko ,	kalafiorowa (***MLE, SEL***), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (***GLU, MLE***), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.22 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Węglowodny przyswajalne: 291.09 g; Suma cukrów prostych: 102.30 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 1807.02 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata , jabłko ,	kalafiorowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.95 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Węglowodny przyswajalne: 299.87 g; Suma cukrów prostych: 95.92 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Sód: 2276.05 mg;		

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 2026-11-07	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , ser żółty (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata ,	kalafiorowa (***MLE, SEL***), schab duszony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Węglowodny przyswajalne: 226.59 g; Suma cukrów prostych: 57.08 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sód: 2565.77 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata ,	koperkowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.20 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Węglowodny przyswajalne: 265.40 g; Suma cukrów prostych: 88.91 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1977.25 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,	zupa krem z kalafiora C (***MLE, SEL***), schab duszony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza gryczana gotowana , sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.26 kcal; Białko ogółem: 155.64 g; Węglowodny przyswajalne: 132.29 g; Suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 136.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; Sód: 2607.16 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , ser żółty (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata ,	kalafiorowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , kasza gryczana gotowana , buraki gotowane b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.69 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Węglowodny przyswajalne: 231.90 g; Suma cukrów prostych: 41.67 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sód: 2153.25 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), dżem , pomidor , sałata ,	kalafiorowa (***MLE, SEL***), kaszotto (kasza jęczmienna) z marchewką i groszkiem (***GLU, MLE***), sałata lodowa z olejem , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.22 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Węglowodny przyswajalne: 272.91 g; Suma cukrów prostych: 88.44 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 1803.42 mg;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata ,	kalafiorowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem piecznowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.95 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Węglowodny przyswajalne: 281.69 g; Suma cukrów prostych: 82.06 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sód: 2272.45 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.42 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Węglowodny przyswajalne: 235.78 g; Suma cukrów prostych: 58.44 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; Sód: 2587.51 mg;		

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 2026-11-08	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.32 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Węglowodny przyswajalne: 242.41 g; Suma cukrów prostych: 50.99 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 2363.31 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogutr skyr naturalny (***MLE***), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** ser żółty (***MLE***), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.83 kcal; Białko ogółem: 172.70 g; Węglowodny przyswajalne: 110.18 g; Suma cukrów prostych: 33.19 g; Tłuszcz: 132.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2498.48 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.21 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Węglowodny przyswajalne: 233.20 g; Suma cukrów prostych: 44.38 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; Sód: 1943.26 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), kotlet warzywny z soczewicą (***GLU, JAJ, SEL***), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Węglowodny przyswajalne: 249.40 g; Suma cukrów prostych: 58.01 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 46.45 g; Sód: 1884.37 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , mus malina ,	grysikowa b/ml (***GLU, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.54 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Węglowodny przyswajalne: 256.74 g; Suma cukrów prostych: 46.94 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sód: 2546.95 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Węglowodny przyswajalne: 211.43 g; Suma cukrów prostych: 52.29 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sód: 2527.51 mg;		

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 2026-11-08	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.32 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Węglowodny przyswajalne: 218.06 g; Suma cukrów prostych: 44.84 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 2303.31 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogutr skyr naturalny (***MLE***), schab pieczony , ogórek świeży ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry , ryż pełnoziarnisty gotowany , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** ser żółty (***MLE***), kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.83 kcal; Białko ogółem: 172.70 g; Węglowodny przyswajalne: 110.18 g; Suma cukrów prostych: 33.19 g; Tłuszcz: 132.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2498.48 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),	szpinakowa C (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/gl (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.21 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Węglowodny przyswajalne: 215.00 g; Suma cukrów prostych: 44.38 g; Tłuszcz: 92.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; Sód: 1943.26 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajecznica (***JAJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), kotlet warzywny z soczewicą (***GLU, JAJ, SEL***), ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.10 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Węglowodny przyswajalne: 225.05 g; Suma cukrów prostych: 51.86 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.05 g; Sód: 1824.37 mg;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	grysikowa b/ml (***GLU, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.54 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Węglowodny przyswajalne: 238.54 g; Suma cukrów prostych: 46.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sód: 2546.95 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.07 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; Suma cukrów prostych: 63.03 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2412.02 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 2026-11-09	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.07 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 66.23 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1973.22 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.11 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Węglowodny przyswajalne: 178.54 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2663.48 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gl (***MLE, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Węglowodny przyswajalne: 313.62 g; Suma cukrów prostych: 79.24 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2129.26 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), kopytka (***GLU, JAJ***), sos pieczarkowy (***MLE***), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.20 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Węglowodny przyswajalne: 318.53 g; Suma cukrów prostych: 66.76 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1899.39 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (***GLU, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1834.64 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Węglowodny przyswajalne: 265.37 g; Suma cukrów prostych: 88.09 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1972.88 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.07 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; Suma cukrów prostych: 63.03 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2412.02 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 2026-11-09	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.07 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Suma cukrów prostych: 66.23 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1973.22 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni ,	pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (***GLU, MLE, SEL***), pulpet z indyka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej b/c (***GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** schab pieczony , pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.11 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Węglowodny przyswajalne: 178.54 g; Suma cukrów prostych: 28.84 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2663.48 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/gl (***MLE, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.03 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Węglowodny przyswajalne: 313.62 g; Suma cukrów prostych: 79.24 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2129.26 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , owsianka jabłkowa (***GLU, MLE***),	pomidorowa z makaronem (***GLU, MLE, SEL***), kopytka (***GLU, JAJ***), sos pieczarkowy (***MLE***), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (***JAJ, MLE, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.20 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Węglowodny przyswajalne: 318.53 g; Suma cukrów prostych: 66.76 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 1899.39 mg;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jabłko ,	pomidorowa z makaronem b/ml (***GLU, SEL***), filet z indyka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ziemniaki gotowane , sałatka z marchwi, pietruszki i selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	herbata zielona b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , wegański smalczyk z białej fasoli , ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1834.64 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Węglowodny przyswajalne: 265.37 g; Suma cukrów prostych: 88.09 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1972.88 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), banan ,	ryżanka (***MLE, SEL***), burger z soczewicy i pieczarek smażony (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.89 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Węglowodny przyswajalne: 279.40 g; Suma cukrów prostych: 87.63 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sód: 2709.31 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-10	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), banan ,	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka dieta (***JAJ, RYB, MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.56 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Węglowodny przyswajalne: 252.98 g; Suma cukrów prostych: 88.76 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Sód: 2423.57 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata zielona b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z fetą (***GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 156.74 g; Węglowodny przyswajalne: 115.95 g; Suma cukrów prostych: 33.90 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 3049.75 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), banan ,	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.13 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Węglowodny przyswajalne: 263.89 g; Suma cukrów prostych: 72.67 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 2291.70 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), banan ,	ryżanka (***MLE, SEL***), burger z soczewicy i pieczarek smażony (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczna (***JAJ, MLE, GOR***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.53 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Węglowodny przyswajalne: 286.19 g; Suma cukrów prostych: 87.42 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sód: 2669.64 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , banan ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (***JAJ, RYB, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.52 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Węglowodny przyswajalne: 267.74 g; Suma cukrów prostych: 76.54 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2180.59 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (***MLE, SEL***), burger z soczewicy i pieczarek smażony (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.09 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 35.39 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2509.11 mg;		

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 2026-11-10	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka dieta (***JAJ, RYB, MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1763.76 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Węglowodny przyswajalne: 188.52 g; Suma cukrów prostych: 36.52 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2223.37 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata zielona b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony , kasza pęczak (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z fetą (***GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), schab pieczony , ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 156.74 g; Węglowodny przyswajalne: 115.95 g; Suma cukrów prostych: 33.90 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 3049.75 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
herbata zielona b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***),	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.73 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 30.43 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2289.50 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z grilowanej cukini (***SEL, GOR***), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (***MLE, SEL***), burger z soczewicy i pieczarek smażony (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta jajeczna (***JAJ, MLE, GOR***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.73 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Węglowodny przyswajalne: 221.73 g; Suma cukrów prostych: 35.18 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 2469.44 mg;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z łososia i jajka b/ml (***JAJ, RYB, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1760.12 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Węglowodny przyswajalne: 219.78 g; Suma cukrów prostych: 34.30 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 2178.39 mg;		
środa 2026-11-11	**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;		

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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 piecznowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 58.06 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2395.25 mg;		
środa 2026-11-11	**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;		

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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 2026-11-11	**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 piecznowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , alpro skyr sojowy mango (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.11 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Węglowodny przyswajalne: 232.39 g; Suma cukrów prostych: 58.06 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 2395.25 mg;		
czwartek 2026-11-12	**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;		

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 2026-11-12	**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 2026-11-12	**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 ,	szczawiowa 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]: 2703.51 kcal; Białko ogółem: 149.79 g; Węglowodny przyswajalne: 194.80 g; Suma cukrów prostych: 44.07 g; Tłuszcz: 141.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.02 g; Błonnik pokarmowy: 44.24 g; Sód: 2388.94 mg;		
czwartek 2026-11-12	**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 2026-11-12	**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 2026-11-12	**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 2026-11-12	**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;		
czwartek 2026-11-12	**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;		

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 2026-11-12	**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 ,	szczawiowa 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]: 2637.51 kcal; Białko ogółem: 148.80 g; Węglowodny przyswajalne: 181.82 g; Suma cukrów prostych: 34.06 g; Tłuszcz: 141.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; Sód: 2384.54 mg;		
czwartek 2026-11-12	**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 2026-11-12	**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 2026-11-12	**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 2026-11-13	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , kefir (***MLE***), banan ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.99 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Węglowodny przyswajalne: 310.38 g; Suma cukrów prostych: 86.10 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sód: 2777.95 mg;		
piątek 2026-11-13	**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;		

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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	krupnik (***GLU, MLE, SEL***), klops z dorsza pieczony w sosie jarzynowym (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), ziemniaki gotowane , fasolka szparagowa z masłem i bułką (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), ser żółty (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.67 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Węglowodny przyswajalne: 252.39 g; Suma cukrów prostych: 39.03 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 2699.75 mg;		
piątek 2026-11-13	**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;		

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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**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 2026-11-13	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-14	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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]: 2050.64 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Węglowodny przyswajalne: 258.98 g; Suma cukrów prostych: 48.31 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 2603.76 mg;		
niedziela 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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]: 1960.64 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Węglowodny przyswajalne: 240.80 g; Suma cukrów prostych: 34.45 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2600.16 mg;		
niedziela 2026-11-15	**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 2026-11-15	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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 2026-11-16	**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;		

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