Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-17	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.87 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Węglowodny przyswajalne: 266.87 g; Suma cukrów prostych: 74.57 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 2479.39 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Suma cukrów prostych: 62.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 2332.40 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.84 kcal; Białko ogółem: 155.17 g; Węglowodny przyswajalne: 152.21 g; Suma cukrów prostych: 51.76 g; Tłuszcz: 128.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2365.90 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.67 g; Suma cukrów prostych: 63.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 2273.23 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet warzywny pieczony (***GLU, JAJ, SEL***), sos koperkowy (***GLU, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Węglowodny przyswajalne: 291.48 g; Suma cukrów prostych: 82.97 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2342.20 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kasza manna na napoju roślinnym (***GLU, SOJ***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), szynka z indyka (***SOJ***), mus jagoda ,	zacierkowa b/ml (***GLU, JAJ, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.87 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 303.27 g; Suma cukrów prostych: 63.09 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; Sód: 2583.23 mg;		

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 2026-11-17	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.87 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Węglowodny przyswajalne: 266.87 g; Suma cukrów prostych: 74.57 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 2479.39 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałatka z selera (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Suma cukrów prostych: 62.86 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 2332.40 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), schab pieczony , **II Śniadanie:** maślanka (***MLE***), orzechy (***ORZ***),	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), pulpet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , surówka z młodej kapusty b/c , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** kalarepa pieczona ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.84 kcal; Białko ogółem: 155.17 g; Węglowodny przyswajalne: 152.21 g; Suma cukrów prostych: 51.76 g; Tłuszcz: 128.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; Sód: 2365.90 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), serek homogenizowany naturalny (***MLE***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zupa krem brokułowy C (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/gl (***MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.67 g; Suma cukrów prostych: 63.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 2273.23 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kasza manna na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), papryka kolorowa paski , sałata , mus jagoda ,	zacierkowa (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), pulpet warzywny pieczony (***GLU, JAJ, SEL***), sos koperkowy (***GLU, MLE***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), mozzarella (***MLE***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.48 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Węglowodny przyswajalne: 291.48 g; Suma cukrów prostych: 82.97 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2342.20 mg;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kasza manna na napoju roślinnym (***GLU, SOJ***), napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , sałatka z jajkiem i awokado (***JAJ***), szynka z indyka (***SOJ***), mus jagoda ,	zacierkowa b/ml (***GLU, JAJ, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , surówka z młodej kapusty , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), pomidor , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.87 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 303.27 g; Suma cukrów prostych: 63.09 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; Sód: 2583.23 mg;		

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 2026-11-18	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.43 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Węglowodny przyswajalne: 253.39 g; Suma cukrów prostych: 82.13 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sód: 3149.65 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), pomidor parzony b/s , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.31 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Węglowodny przyswajalne: 262.66 g; Suma cukrów prostych: 78.48 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Sód: 2169.22 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), seler naciowy (***SEL***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.54 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Węglowodny przyswajalne: 117.05 g; Suma cukrów prostych: 25.14 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Sód: 3307.16 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.09 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Węglowodny przyswajalne: 266.25 g; Suma cukrów prostych: 63.46 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sód: 2558.04 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2396.13 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Węglowodny przyswajalne: 320.76 g; Suma cukrów prostych: 78.36 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Sód: 3274.94 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.53 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Węglowodny przyswajalne: 279.78 g; Suma cukrów prostych: 105.81 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; Sód: 2760.90 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 2026-11-18	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.43 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Węglowodny przyswajalne: 253.39 g; Suma cukrów prostych: 82.13 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sód: 3149.65 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), pomidor parzony b/s , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.31 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Węglowodny przyswajalne: 262.66 g; Suma cukrów prostych: 78.48 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Sód: 2169.22 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata lodowa paski , **II Śniadanie:** jogurt naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,	szpinakowa C (***MLE, SEL***), gulasz duszony z szynki wieprzowej (***GLU***), kasza pęczak gotowana (***GLU***), sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z tofu (***SOJ, GOR***),	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), seler naciowy (***SEL***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.54 kcal; Białko ogółem: 147.41 g; Węglowodny przyswajalne: 117.05 g; Suma cukrów prostych: 25.14 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Sód: 3307.16 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , schab pieczony , dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym b/gl , ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.09 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Węglowodny przyswajalne: 266.25 g; Suma cukrów prostych: 63.46 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sód: 2558.04 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasztet sojowy (***SOJ, GOR***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , jogurt naturalny (***MLE***),	szpinakowa (***MLE, SEL***), kluski leniwe (***GLU, JAJ, MLE***), jabłko , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek kiszony , sałata , serek wiejski light (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2396.13 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Węglowodny przyswajalne: 320.76 g; Suma cukrów prostych: 78.36 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Sód: 3274.94 mg;		
środa 2026-11-18	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski , mus jagoda ,	szpinakowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), ziemniaki gotowane , buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , filet z dorsza pieczony w sosie greckim (***RYB***), ogórek kiszony , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.53 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Węglowodny przyswajalne: 279.78 g; Suma cukrów prostych: 105.81 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; Sód: 2760.90 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 2026-11-19	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.66 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Suma cukrów prostych: 56.62 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1828.74 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , twaróg (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , mus morela ,	jarzynowa dieta (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ryż gotowany , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka gotowana (***SOJ***), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.87 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Węglowodny przyswajalne: 259.49 g; Suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 2133.60 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), pestki dyni , kiwi ,	cukiniowa C (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek bieluch bez laktozy (***MLE***), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.62 kcal; Białko ogółem: 144.43 g; Węglowodny przyswajalne: 166.21 g; Suma cukrów prostych: 47.00 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; Sód: 2600.71 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (***MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.05 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Węglowodny przyswajalne: 276.53 g; Suma cukrów prostych: 41.09 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sód: 1534.82 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Węglowodny przyswajalne: 302.80 g; Suma cukrów prostych: 67.28 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 60.49 g; Sód: 1385.16 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), tofu (***SOJ***), pomidor , sałata , kiwi ,	jarzynowa b/ml (***SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.98 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 286.76 g; Suma cukrów prostych: 50.49 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1869.97 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodny przyswajalne: 256.30 g; Suma cukrów prostych: 46.61 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1824.34 mg;		

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 2026-11-19	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , twaróg (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata ,	jarzynowa dieta (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem dieta (***GLU, JAJ, MLE***), ryż gotowany , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka gotowana (***SOJ***), cukinia pieczona , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.87 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Węglowodny przyswajalne: 239.49 g; Suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 2133.60 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , schab pieczony , pomidor , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***),	cukiniowa C (***MLE, SEL***), rolada z kurczaka pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek bieluch bez laktozy (***MLE***), pomidor ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , schab pieczony , ogórek świeży , sałata , sałatka warzywna z fetą (***GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.92 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Węglowodny przyswajalne: 149.33 g; Suma cukrów prostych: 36.66 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2590.91 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/gl (***MLE***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Węglowodny przyswajalne: 263.55 g; Suma cukrów prostych: 31.08 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 1530.42 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , twaróg z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (***MLE***), humus (***SEZ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa (***MLE, SEL***), gulasz warzywny z fasolą czerwoną , ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , serek bieluch bez laktozy (***MLE***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Węglowodny przyswajalne: 289.82 g; Suma cukrów prostych: 57.27 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; Błonnik pokarmowy: 58.18 g; Sód: 1380.76 mg;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), tofu (***SOJ***), pomidor , sałata ,	jarzynowa b/ml (***SEL***), filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym b/ml (***GLU, SOJ***), ryż pełnoziarnisty gotowany , sałatka z kapusty czerwonej , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami , ogórek świeży , sałata , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), miód ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1863.98 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Węglowodny przyswajalne: 273.78 g; Suma cukrów prostych: 40.48 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sód: 1865.57 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.23 g; Suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3028.43 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.72 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Węglowodny przyswajalne: 229.76 g; Suma cukrów prostych: 68.74 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 2421.76 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-20	**Dieta: C03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), migdały (***ORZ***),	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z mozzarellą (***MLE, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 151.93 g; Węglowodny przyswajalne: 131.54 g; Suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3449.22 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: C01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (***RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Suma cukrów prostych: 78.13 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2858.38 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), miód , papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), pulpet jajeczny pieczony (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Suma cukrów prostych: 82.53 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2654.40 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , banan ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (***GLU, RYB, SOJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.72 g; Suma cukrów prostych: 75.32 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2552.65 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.23 g; Suma cukrów prostych: 79.93 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 3028.43 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , riso z ryżem i owocami (***MLE***),	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , szpinak gotowany (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), wafle ryżowe ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1861.32 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Węglowodny przyswajalne: 191.80 g; Suma cukrów prostych: 21.70 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 2343.56 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-20	**Dieta: D03 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), schab pieczony , papryka żółta i zielona paski , sałata , **II Śniadanie:** kefir (***MLE***), migdały (***ORZ***),	ryżanka C (***MLE, SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym (***GLU, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c , **Podwieczorek:** serek wiejski light (***MLE***), ogórek świeży ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb IG (***GLU***), masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek kiszony , sałata lodowa paski , sałatka warzywna z mozzarellą (***MLE, GOR***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 151.93 g; Węglowodny przyswajalne: 131.54 g; Suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 121.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 3449.22 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: D01/GL BEZGLUTENOWA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/gl (***RYB, MLE***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb bezglutenowy , masło (***MLE***), schab pieczony , ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; Suma cukrów prostych: 78.13 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 2858.38 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), miód , papryka kolorowa paski , sałata , kefir (***MLE***), banan ,	zupa z soczewicy (***MLE***), pulpet jajeczny pieczony (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , serek wiejski light (***MLE***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Suma cukrów prostych: 82.53 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 2654.40 mg;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , jajo gotowane (***JAJ***), szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata , banan ,	ryżanka b/ml (***SEL***), filet z łososia pieczony w sosie cytrynowym b/ml (***GLU, RYB, SOJ***), ziemniaki gotowane , brokuły gotowane(brokuła mroż.) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , paprykarz warzywny (***SEL***), ogórek konserwowy (***GOR***), sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), migdały (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodny przyswajalne: 235.72 g; Suma cukrów prostych: 75.32 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2552.65 mg;		
sobota 2026-11-21	**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 2026-11-21	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , jabłko pieczone ,	koperkowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.20 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Węglowodny przyswajalne: 283.58 g; Suma cukrów prostych: 102.77 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 1980.85 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-21	**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 2026-11-21	**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 2026-11-21	**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 2026-11-21	**Dieta: C01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata , jabłko ,	kalafiorowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.95 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Węglowodny przyswajalne: 299.87 g; Suma cukrów prostych: 95.92 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Sód: 2276.05 mg;		
sobota 2026-11-21	**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 2026-11-21	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , ser biały (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata ,	koperkowa (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , maślanka (***MLE***), dżem ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.20 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Węglowodny przyswajalne: 265.40 g; Suma cukrów prostych: 88.91 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1977.25 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-21	**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 2026-11-21	**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 2026-11-21	**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 2026-11-21	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
kawa zbożowa na napoju roślinnym b/c (***GLU, SOJ***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka z indyka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata ,	kalafiorowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna gotowana (***GLU***), buraki gotowane b/ml (***GLU***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), ogórek świeży , sałata lodowa paski , fermentowany napój sojowy (***SOJ***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.95 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Węglowodny przyswajalne: 281.69 g; Suma cukrów prostych: 82.06 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sód: 2272.45 mg;		
niedziela 2026-11-22	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.42 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Węglowodny przyswajalne: 235.78 g; Suma cukrów prostych: 58.44 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; Sód: 2587.51 mg;		
niedziela 2026-11-22	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski , jogutr skyr naturalny (***MLE***), mus malina ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.32 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Węglowodny przyswajalne: 242.41 g; Suma cukrów prostych: 50.99 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 2363.31 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-22	**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 2026-11-22	**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 2026-11-22	**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 2026-11-22	**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 2026-11-22	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana z groszkiem (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), orzechy (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Węglowodny przyswajalne: 211.43 g; Suma cukrów prostych: 52.29 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sód: 2527.51 mg;		
niedziela 2026-11-22	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	grysikowa (***GLU, MLE, SEL***), udziec z kurczaka b/s pieczony z jabłkiem , ziemniaki gotowane , marchew kostka gotowana (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pieczywo chrupkie kukurydziane ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.32 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Węglowodny przyswajalne: 218.06 g; Suma cukrów prostych: 44.84 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 2303.31 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-22	**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 2026-11-22	**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 2026-11-22	**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 2026-11-22	**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 2026-11-23	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
płatki owsiane na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	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]: 2084.07 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Węglowodny przyswajalne: 271.88 g; Suma cukrów prostych: 72.86 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Sód: 2393.27 mg;		
poniedziałek 2026-11-23	**Dieta: C02 ŁATWOSTRAWNA**	
płatki owsiane na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	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]: 2081.07 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Węglowodny przyswajalne: 249.40 g; Suma cukrów prostych: 76.05 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sód: 1954.47 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 2026-11-23	**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 2026-11-23	**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 2026-11-23	**Dieta: C01/WE WEGETARIAŃSKA**	
płatki owsiane na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	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]: 2326.20 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Węglowodny przyswajalne: 306.23 g; Suma cukrów prostych: 76.59 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; Sód: 1880.64 mg;		
poniedziałek 2026-11-23	**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 2026-11-23	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
płatki owsiane na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	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]: 2084.07 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Węglowodny przyswajalne: 271.88 g; Suma cukrów prostych: 72.86 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Sód: 2393.27 mg;		
poniedziałek 2026-11-23	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
płatki owsiane na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , polędwica sopocka (***SOJ***), dżem , pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	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]: 2081.07 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Węglowodny przyswajalne: 249.40 g; Suma cukrów prostych: 76.05 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sód: 1954.47 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 2026-11-23	**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 2026-11-23	**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 2026-11-23	**Dieta: D01/WE WEGETARIAŃSKA**	
płatki owsiane na mleku (***GLU, MLE***), napar z herbaty zielonej b/c , kajzerka (***GLU***), rama 10g , humus (***SEZ***), dżem , pomidor , sałata lodowa paski ,	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]: 2326.20 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Węglowodny przyswajalne: 306.23 g; Suma cukrów prostych: 76.59 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; Sód: 1880.64 mg;		
poniedziałek 2026-11-23	**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 2026-11-24	**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;		
wtorek 2026-11-24	**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;		

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 2026-11-24	**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 2026-11-24	**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 2026-11-24	**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 2026-11-24	**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 2026-11-24	**Dieta: D01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski ,	ryżanka (***MLE, SEL***), burger z soczewicy i pieczarek smażony (***GLU, JAJ, MLE***), ziemniaki gotowane , sałata z jogurtem naturalnym (***MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka (***JAJ, RYB, MLE, GOR***), szynka z indyka (***SOJ***), ogórek świeży , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.09 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Suma cukrów prostych: 35.39 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2509.11 mg;		
wtorek 2026-11-24	**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), bułka wrocławska (***GLU***), rama 10g , szynka prasowana (***SOJ***), pomidor parzony b/s , sałata lodowa paski ,	ryżanka (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony z warzywami (***SEL***), ziemniaki gotowane , cukinia pieczona , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , bułka wrocławska (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z łososia i jajka dieta (***JAJ, RYB, MLE***), szynka z indyka (***SOJ***), marchew mini gotowana , sałata , serek wiejski light (***MLE***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1763.76 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Węglowodny przyswajalne: 188.52 g; Suma cukrów prostych: 36.52 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sód: 2223.37 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-24	**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 2026-11-24	**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 2026-11-24	**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 2026-11-24	**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 2026-11-25	**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 pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), 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***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.35 g; Suma cukrów prostych: 66.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2625.98 mg;		
środa 2026-11-25	**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 pieczona z sosem dieta (***GLU, JAJ, MLE***), 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***), 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;		

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 2026-11-25	**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 pieczona z sosem (***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 2026-11-25	**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 2026-11-25	**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 2026-11-25	**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 2026-11-25	**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 pieczona z sosem (***GLU, JAJ, MLE***), 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***), pasta z pieczonych warzyw (***SEL***), szynka z indyka (***SOJ***), pomidor , sałata , serek homogenizowany naturalny (***MLE***), pestki słonecznika ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodny przyswajalne: 246.35 g; Suma cukrów prostych: 66.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2625.98 mg;		
środa 2026-11-25	**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 pieczona z sosem dieta (***GLU, JAJ, MLE***), 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***), 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;		

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 2026-11-25	**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 pieczona z sosem (***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 2026-11-25	**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 2026-11-25	**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 2026-11-25	**Dieta: D01/ML BEZMLECZNA**	
napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), rama 10g , szynka gotowana (***SOJ***), papryka kolorowa paski , sałata lodowa paski , jabłko ,	cukiniowa b/ml (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczniowym b/ml (***GLU***), kasza jęczmienna 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;		
czwartek 2026-11-26	**Dieta: C01 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c (***GLU, MLE***), chleb razowy (***GLU***), rama 10g , mozzarella (***MLE***), polędwica sopocka (***SOJ***), pomidor , sałata lodowa paski , kiwi ,	szczawiowa (***MLE, SEL***), gulasz z piersi kurczaka gotowany (***GLU, MLE, SEL***), ryż pełnoziarnisty gotowany , bukiet warzyw gotowany(bukiet warzyw) , kompot z owoców mieszanych b/c ,	napar z herbaty zielonej b/c , chleb razowy (***GLU***), masło (***MLE***), pasta z czerwonej fasoli i ogórka kiszonego (***GOR***), pomidor , sałata , maślanka (***MLE***), pestki dyni ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.97 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Węglowodny przyswajalne: 248.04 g; Suma cukrów prostych: 58.13 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; Sód: 2313.75 mg;		
czwartek 2026-11-26	**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;		

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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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 2026-11-26	**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;		

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