



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

## poniedziałek, 1 stycznia 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Kiełki rzodkiewki	3g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Kiełki rzodkiewki	3g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki rzodkiewki	3g	Kiełki rzodkiewki	3g	Cząstka pomarańczy	50g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g	Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g	Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g							Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g
=	1				Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Filet z piersi kurczaka pieczony *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych *1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Cukinia duszona z bazylią *1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią *1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Marchewka gotowana	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Sok pomidorowy 0,3l	1szt.	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2314,08	wartość energetyczna	2292,20	wartość energetyczna	2235,32	wartość energetyczna	2209,31	wartość energetyczna	2066,86	
g	białko ogółem	110,51	białko ogółem	108,40	białko ogółem	111,86	białko ogółem	100,74	białko ogółem	110,06	
g	węglowodany ogółem	311,29	węglowodany ogółem	311,69	węglowodany ogółem	272,76	węglowodany ogółem	285,90	węglowodany ogółem	287,13	
g	w tym: cukry	47,42	w tym: cukry	43,18	w tym: cukry	43,14	w tym: cukry	42,70	w tym: cukry	43,79	
g	tłuszcze ogółem	77,87	tłuszcze ogółem	76,42	tłuszcze ogółem	83,53	tłuszcze ogółem	81,34	tłuszcze ogółem	58,80	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,91	
g	blonnik	38,97	blonnik	35,57	blonnik	36,70	blonnik	48,50	blonnik	31,71	
mg	sód	3083,52	sód	2425,05	sód	2906,13	sód	4781,70	sód	2478,92	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 1 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Kiełki rzodkiewki	3g	Kiełki rzodkiewki	3g	
	5	Kiełki słonecznika	3g	Kiełki słonecznika	3g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	
	9	Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g	Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g	Banan	160g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10							Piernik marchwiany *1/*3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/+12/	80g	
II	1	Koktajl wiśniowy *7/	200g			Koktajl wiśniowy *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami WEG *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Panierowane kotleciki z brokułów *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	180g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2267,40	wartość energetyczna	2088,07	wartość energetyczna	2112,81	wartość energetyczna	2294,19		
g	białko ogółem	111,44	białko ogółem	110,91	białko ogółem	110,41	białko ogółem	77,87		
g	węglowodany ogółem	295,93	węglowodany ogółem	287,64	węglowodany ogółem	283,19	węglowodany ogółem	340,26		
g	w tym: cukry	47,17	w tym: cukry	39,24	w tym: cukry	45,52	w tym: cukry	48,31		
g	łuszczce ogółem	79,34	łuszczce ogółem	60,80	łuszczce ogółem	65,90	łuszczce ogółem	78,17		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,31		
g	błonnik	33,30	błonnik	28,31	błonnik	25,83	błonnik	42,75		
mg	sód	2283,63	sód	2093,85	sód	1281,46	sód	2605,32		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 2 stycznia 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
SNIADANIE	I	1	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g		
		2	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g	Poledwica sopocka	30g
		3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g									Kawa mleczna *1/*7/	250g
		9												
		10												
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g						
	2				Paszтет z selera i dyni z pestkami *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/	80g	Paszтет z selera i dyni z pestkami *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/	80g						
	3													
OBIAŁ	I	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g		
		2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Makaron (g) *1/+3/	180g		
		3	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
		4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g
		5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		6					Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g				
		7												
		8												
		9												
		10												
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g		
		2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
		4	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g									Herbata	250g
		9												
		10												
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	
	2													
	3													
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>														
kcal	wartość energetyczna	2044,99	wartość energetyczna	1987,30	wartość energetyczna	2144,65	wartość energetyczna	2092,73	wartość energetyczna	2044,99				
g	białko ogółem	90,55	białko ogółem	90,80	białko ogółem	103,25	białko ogółem	92,94	białko ogółem	90,55				
g	węglowodany ogółem	313,35	węglowodany ogółem	313,83	węglowodany ogółem	286,12	węglowodany ogółem	277,45	węglowodany ogółem	313,35				
g	w tym: cukry	40,48	w tym: cukry	37,42	w tym: cukry	24,22	w tym: cukry	24,16	w tym: cukry	40,48				
g	tłuszcze ogółem	51,33	tłuszcze ogółem	45,48	tłuszcze ogółem	71,97	tłuszcze ogółem	75,84	tłuszcze ogółem	51,33				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,08				
g	błonnik	28,33	błonnik	26,06	błonnik	43,85	błonnik	45,87	błonnik	28,33				
mg	sód	2260,13	sód	1861,29	sód	2397,45	sód	2364,97	sód	2260,13				

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 2 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	70g	Ser biały *7/	60g	Pasta rybna *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Cząstka gruszki	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2					Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g		
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Makaron (g) *1/+3/	180g		
	3	Ser biały z jogurtem B/B *7/	150g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ryż brązowy	180g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Mus truskawkowy	80g		
	5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Bukiet warzyw	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6					Kompot wieloowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g		
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g	Mandarynka szt.	90g		
	5	Mandarynka szt.	90g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8	Herbata	250g					Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1999,50	wartość energetyczna	1987,30	wartość energetyczna	2083,32	wartość energetyczna	2027,89			
g	białko ogółem	99,66	białko ogółem	90,80	białko ogółem	96,83	białko ogółem	88,72			
g	węglowodany ogółem	295,04	węglowodany ogółem	313,83	węglowodany ogółem	293,44	węglowodany ogółem	313,08			
g	w tym: cukry	40,22	w tym: cukry	37,42	w tym: cukry	37,05	w tym: cukry	40,24			
g	tłuszcze ogółem	51,25	tłuszcze ogółem	45,48	tłuszcze ogółem	64,26	tłuszcze ogółem	50,40			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,79			
g	błonnik	23,99	błonnik	26,06	błonnik	29,98	błonnik	28,33			
mg	sód	1737,12	sód	1861,29	sód	981,10	sód	2135,33			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 3 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Twarożek *7/	60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Klopsiki wołowo- wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo- wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo- wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsiki wołowo- wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g
	3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g
	4	Kasza bulgur *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
	5	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii b/ml	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g
	6	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy z pestkami dyni +1/*7/+8/+11/	60g
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2081,11	wartość energetyczna	2043,83	wartość energetyczna	2075,53	wartość energetyczna	1874,98	wartość energetyczna	2088,73	
g	białko ogółem	98,52	białko ogółem	103,59	białko ogółem	107,04	białko ogółem	93,83	białko ogółem	111,73	
g	węglowodany ogółem	305,46	węglowodany ogółem	296,11	węglowodany ogółem	272,34	węglowodany ogółem	233,67	węglowodany ogółem	300,19	
g	w tym: cukry	30,91	w tym: cukry	29,03	w tym: cukry	19,38	w tym: cukry	19,07	w tym: cukry	30,21	
g	tłuszcze ogółem	59,09	tłuszcze ogółem	54,86	tłuszcze ogółem	69,49	tłuszcze ogółem	69,73	tłuszcze ogółem	56,57	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,90	
g	blonnik	40,84	blonnik	26,94	blonnik	42,41	blonnik	43,36	blonnik	40,78	
mg	sód	2341,22	sód	2049,51	sód	2129,92	sód	2171,85	sód	2232,61	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 3 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Twarożek *7/ 60g	Twarożek *7/ 60g	Twarożek *7/ 60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g				
	2	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Ser żółty 30g	Ser żółty 30g				
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g				
	4	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g				
	5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g				
	9					Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10									
II	1	Owsianka z jabłkiem BB *1/*7/ 180g			Kefir *7/ 200g					
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszonej WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g					
	2	Klopsiki wołowo- wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/ 100g	Klopsiki wołowo- wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/ 100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 90g	Kotlet ziemniaczany *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 180g					
	3	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos pieczarkowy b/gl +1/+6/+8/+10/+11/ 60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/ 60g					
	4	Kasza kuskus *1/ 180g	Kasza kuskus *1/ 180g	Kasza jaglana +1/ 180g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/ 80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/ 80g				
	5	Surówka z cukinii z jogurtem *7/ 80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/ 80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/ 80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/ 80g	Buraczki z jabłkiem 80g				
	6	Buraczki z jabłkiem 80g	Buraczki z jabłkiem 80g	Buraczki z jabłkiem 80g	Buraczki z jabłkiem 80g	Kompot truskawkowy 250g				
	7	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g					
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane *3/ 33g	Jajko gotowane *3/ 65g	Jajko gotowane *3/ 65g				
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 30g				
	3	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 40g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g				
	4	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka żółta 50g	Cząstka jabłka 50g				
	5	Cząstka jabłka dusz 50g	Cząstka jabłka dusz 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g				
	8	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g				
	9									
	10									
II	1	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g				
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2073,03	wartość energetyczna	2043,83	wartość energetyczna	1995,37	wartość energetyczna	1955,54		
g	białko ogółem	107,33	białko ogółem	103,59	białko ogółem	109,02	białko ogółem	72,87		
g	węglowodany ogółem	291,49	węglowodany ogółem	296,11	węglowodany ogółem	263,64	węglowodany ogółem	295,19		
g	w tym: cukry	28,77	w tym: cukry	29,03	w tym: cukry	23,77	w tym: cukry	30,98		
g	tłuszcze ogółem	59,17	tłuszcze ogółem	54,86	tłuszcze ogółem	62,93	tłuszcze ogółem	60,65		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,91		
g	blonnik	26,74	blonnik	26,94	blonnik	26,24	blonnik	34,46		
mg	sód	1868,66	sód	2049,51	sód	1171,91	sód	2017,54		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.





## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 4 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Brokuł gotowany	80g	Dynia gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z pestkami dyni *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Ogórek świeży	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2099,03	wartość energetyczna	1984,64	wartość energetyczna	2087,70	wartość energetyczna	1968,06	wartość energetyczna	2078,34	
g	białko ogółem	108,48	białko ogółem	102,47	białko ogółem	112,43	białko ogółem	90,47	białko ogółem	109,71	
g	węglowodany ogółem	297,47	węglowodany ogółem	291,85	węglowodany ogółem	273,51	węglowodany ogółem	259,58	węglowodany ogółem	297,26	
g	w tym: cukry	22,78	w tym: cukry	27,68	w tym: cukry	22,27	w tym: cukry	23,53	w tym: cukry	22,81	
g	tłuszcze ogółem	57,87	tłuszcze ogółem	51,17	tłuszcze ogółem	65,99	tłuszcze ogółem	70,59	tłuszcze ogółem	55,22	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,25	
g	błonnik	31,75	błonnik	28,74	błonnik	41,55	błonnik	47,72	błonnik	31,96	
mg	sód	2567,14	sód	1927,81	sód	2654,21	sód	2558,77	sód	2557,46	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 4 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Papryka mix	50g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Cząstka kiwi	50g	
	4	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Salata	3g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczyczo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	9									
	10									
II	1	Koktajl owocowy na maślanec	200g			Koktajl owocowy na maślanec	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ogórkowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+1 2/	150g	Kurczak z warzywami b/gl (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Ryż biały	180g	
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Brokuł gotowany	80g	
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Paszet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	
	2	Mozarella light *7/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	
	5	Mandarynka	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczyczo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2					Banan	150g			
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2014,94	wartość energetyczna	1958,54	wartość energetyczna	2058,05	wartość energetyczna	1949,24		
g	białko ogółem	109,47	białko ogółem	102,75	białko ogółem	101,09	białko ogółem	76,33		
g	węglowodany ogółem	286,80	węglowodany ogółem	291,14	węglowodany ogółem	290,57	węglowodany ogółem	308,39		
g	w tym: cukry	37,93	w tym: cukry	27,66	w tym: cukry	43,46	w tym: cukry	22,47		
g	łuszcz ogółem	54,02	łuszcz ogółem	48,43	łuszcz ogółem	60,22	łuszcz ogółem	51,94		
g	w tym: nasycone kw. łuszczowe	13,20	w tym: nasycone kw. łuszczowe	9,40	w tym: nasycone kw. łuszczowe	10,79	w tym: nasycone kw. łuszczowe	10,89		
g	blonnik	28,00	blonnik	28,69	blonnik	27,18	blonnik	34,55		
mg	sód	1769,16	sód	1921,23	sód	618,97	sód	2110,20		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.





## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 5 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Cząstka gruszeki	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafior z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light z orzechami +1/+5/*7/*8/+10/+11/	30g
	2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor 1 b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Banan	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	1903,34	wartość energetyczna	1888,19	wartość energetyczna	2039,03	wartość energetyczna	1799,19	wartość energetyczna	1974,86	
g	białko ogółem	89,50	białko ogółem	88,04	białko ogółem	98,33	białko ogółem	87,07	białko ogółem	89,87	
g	węglowodany ogółem	268,01	węglowodany ogółem	280,27	węglowodany ogółem	252,48	węglowodany ogółem	218,40	węglowodany ogółem	271,56	
g	w tym: cukry	26,48	w tym: cukry	28,06	w tym: cukry	18,64	w tym: cukry	16,39	w tym: cukry	27,11	
g	tłuszcze ogółem	57,89	tłuszcze ogółem	52,01	tłuszcze ogółem	76,04	tłuszcze ogółem	68,31	tłuszcze ogółem	64,29	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,92	
g	błonnik	34,75	błonnik	31,99	błonnik	37,25	błonnik	35,42	błonnik	35,76	
mg	sód	3269,26	sód	2188,75	sód	2985,33	sód	3005,84	sód	3000,44	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 5 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
SNIADANIE	I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g		
		2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g		
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g					
	2											
	3											
OBIAD	I	1	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g		
		3	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
		5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g		
		6	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Ser biały_1 *7/	100g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
		2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		3	Pomidor 1 b/skórki	50g	Pomidor 1 b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
		4	Banan	50g	Banan	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g		
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8					Banan	120g	Herbata	250g		
		9										
		10										
II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g			
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	1967,40	wartość energetyczna	1888,19	wartość energetyczna	1969,22	wartość energetyczna	1922,04				
g	białko ogółem	102,96	białko ogółem	88,04	białko ogółem	84,44	białko ogółem	81,64				
g	węglowodany ogółem	272,89	węglowodany ogółem	280,27	węglowodany ogółem	280,59	węglowodany ogółem	269,89				
g	w tym: cukry	32,25	w tym: cukry	28,06	w tym: cukry	38,33	w tym: cukry	26,52				
g	tłuszcze ogółem	57,40	tłuszcze ogółem	52,01	tłuszcze ogółem	62,64	tłuszcze ogółem	62,38				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,48				
g	błonnik	29,50	błonnik	31,99	błonnik	29,57	błonnik	35,55				
mg	sód	2067,62	sód	2188,75	sód	1791,52	sód	2605,62				

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 6 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Cząstka jabłka	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	4	Ogórek kiszony	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
=	1				Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g
	3	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
	4	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	180g
	5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna z olejem +3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
=	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2168,99	wartość energetyczna	2053,80	wartość energetyczna	2073,64	wartość energetyczna	1989,12	wartość energetyczna	2111,30	
g	białko ogółem	101,41	białko ogółem	109,14	białko ogółem	98,94	białko ogółem	85,08	białko ogółem	104,92	
g	węglowodany ogółem	304,87	węglowodany ogółem	281,40	węglowodany ogółem	263,83	węglowodany ogółem	250,44	węglowodany ogółem	296,69	
g	w tym: cukry	23,01	w tym: cukry	18,93	w tym: cukry	21,33	w tym: cukry	20,66	w tym: cukry	22,77	
g	tłuszcze ogółem	66,15	tłuszcze ogółem	60,96	tłuszcze ogółem	73,87	tłuszcze ogółem	77,64	tłuszcze ogółem	61,97	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,54	
g	błonnik	32,87	błonnik	30,16	błonnik	36,08	błonnik	38,20	błonnik	32,38	
mg	sód	2693,09	sód	2156,84	sód	2669,61	sód	2485,73	sód	2597,86	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 6 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Cząstka jabłka	50g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Cząstka jabłka	50g
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Ogórek kiszony	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Gulasz warzywny z cukinią (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Kasza pęczak *1/	180g
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	120g
	5	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Twarożek z ziołami_1 +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Twarożek z ziołami_1 +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g
	2								
	3								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2055,90	wartość energetyczna	2000,31	wartość energetyczna	2046,01	wartość energetyczna	1985,70	
g	białko ogółem	116,96	białko ogółem	113,79	białko ogółem	104,34	białko ogółem	74,24	
g	węglowodany ogółem	265,44	węglowodany ogółem	273,41	węglowodany ogółem	271,01	węglowodany ogółem	295,69	
g	w tym: cukry	22,97	w tym: cukry	18,69	w tym: cukry	20,26	w tym: cukry	20,99	
g	tłuszcze ogółem	64,93	tłuszcze ogółem	56,64	tłuszcze ogółem	66,23	tłuszcze ogółem	61,91	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,00	
g	błonnik	28,27	błonnik	29,63	błonnik	25,03	błonnik	32,70	
mg	sód	2015,62	sód	2066,35	sód	1184,31	sód	2158,39	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 7 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMŁECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Dżem	30g
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	5	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g					Margaryna	10g
	10	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
II	1				Maślanka	200g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g			
	3										
OBIAD	1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet z piersi kurczaka (s) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
	4	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Buraczki gotowane	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Buraczki gotowane	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g
	7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł b/ jaj +3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Mandarynka szt.	80g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Mandarynka szt.	80g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Mandarynka szt.	80g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
	8										
	9										
	10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł. +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2256,78	wartość energetyczna	2172,56	wartość energetyczna	1926,39	wartość energetyczna	1923,67	wartość energetyczna	1998,39	
g	białko ogółem	121,28	białko ogółem	114,41	białko ogółem	120,42	białko ogółem	105,12	białko ogółem	114,61	
g	węglowodany ogółem	307,38	węglowodany ogółem	316,30	węglowodany ogółem	231,34	węglowodany ogółem	215,23	węglowodany ogółem	283,40	
g	w tym: cukry	41,33	w tym: cukry	45,38	w tym: cukry	14,87	w tym: cukry	18,73	w tym: cukry	39,81	
g	tłuszcze ogółem	65,86	tłuszcze ogółem	54,67	tłuszcze ogółem	62,18	tłuszcze ogółem	76,39	tłuszcze ogółem	50,31	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,45	
g	błonnik	33,29	błonnik	26,80	błonnik	32,08	błonnik	37,58	błonnik	32,18	
mg	sód	2185,19	sód	1992,78	sód	2403,45	sód	2331,36	sód	2011,64	

**Wykaz alergenów:** 1. glazny; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 7 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Papryka żółta	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet z buraka *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	160g
	3	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	80g
	4	Mandarynka szt.	80g	Mandarynka szt.	80g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Jaglanka z owocami ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Kefir *7/	200g
	2								
	3								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2089,36	wartość energetyczna	2147,47	wartość energetyczna	1997,05	wartość energetyczna	2104,21	
g	białko ogółem	116,29	białko ogółem	112,54	białko ogółem	108,19	białko ogółem	91,67	
g	węglowodany ogółem	293,06	węglowodany ogółem	326,60	węglowodany ogółem	267,20	węglowodany ogółem	304,07	
g	w tym: cukry	44,48	w tym: cukry	46,56	w tym: cukry	38,05	w tym: cukry	37,63	
g	tłuszcze ogółem	54,89	tłuszcze ogółem	49,10	tłuszcze ogółem	62,00	tłuszcze ogółem	63,81	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,17	
g	błonnik	24,28	błonnik	30,58	błonnik	29,87	błonnik	35,25	
mg	sód	1857,18	sód	1902,58	sód	1015,57	sód	1906,67	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.





## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 8 stycznia 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Cząstka gruszki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z jabłkiem *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron *1/+3/	180g
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	5	Bruksełka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka żółta	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maśle z truskawką	200g	Koktajl na maśle z truskawką	200g	Koktajl na maśle z truskawką b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maśle z truskawką	200g
	2										
	3										
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>											
kcal	wartość energetyczna	2168,16	wartość energetyczna	1964,44	wartość energetyczna	2106,67	wartość energetyczna	1971,53	wartość energetyczna	2159,17	
g	białko ogółem	109,47	białko ogółem	89,76	białko ogółem	112,03	białko ogółem	97,61	białko ogółem	110,16	
g	węglowodany ogółem	319,03	węglowodany ogółem	296,54	węglowodany ogółem	282,67	węglowodany ogółem	259,15	węglowodany ogółem	319,10	
g	w tym: cukry	29,83	w tym: cukry	26,58	w tym: cukry	20,15	w tym: cukry	21,55	w tym: cukry	30,13	
g	tłuszcze ogółem	58,04	tłuszcze ogółem	54,30	tłuszcze ogółem	64,77	tłuszcze ogółem	65,88	tłuszcze ogółem	56,69	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,54	
g	błonnik	41,85	błonnik	33,21	błonnik	44,51	błonnik	45,23	błonnik	41,95	
mg	sód	2524,82	sód	2020,14	sód	2377,75	sód	2192,45	sód	2055,85	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 8 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Pasta warzywna z dynią i twarogiem *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Owsianka z jabłkiem B/B *1/*7/	180g			Jogurt naturalny *7/	150g		
	2					Banan B	160g		
	3								
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Makaron *1/+3/	150g	Makaron *1/+3/	180g	Ryż biały	180g	Makaron *1/+3/	180g
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	120g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
	2								
	3								
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>									
kcal	wartość energetyczna	2070,81	wartość energetyczna	1998,55	wartość energetyczna	1954,98	wartość energetyczna	2074,85	
g	białko ogółem	102,07	białko ogółem	93,43	białko ogółem	82,05	białko ogółem	82,35	
g	węglowodany ogółem	296,06	węglowodany ogółem	296,72	węglowodany ogółem	297,95	węglowodany ogółem	335,32	
g	w tym: cukry	28,32	w tym: cukry	26,58	w tym: cukry	41,47	w tym: cukry	32,89	
g	tłuszcze ogółem	60,93	tłuszcze ogółem	56,41	tłuszcze ogółem	55,73	tłuszcze ogółem	55,83	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,15	
g	błonnik	32,02	błonnik	33,31	błonnik	33,68	błonnik	46,48	
mg	sód	1841,35	sód	1824,57	sód	872,17	sód	1736,30	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. iubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 9 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH						
SNIADANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie L +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Naleśniki ze szpinakiem b/ml (s) *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	6			Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g					Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	7			Kompot wiśnia-jabłko	250g					Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Paszet z soczewicy z oliwkami *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2130,76	wartość energetyczna	2097,61	wartość energetyczna	2072,06	wartość energetyczna	2012,07	wartość energetyczna	2110,37	
g	białko ogółem	101,12	białko ogółem	110,66	białko ogółem	103,83	białko ogółem	92,10	białko ogółem	115,11	
g	węglowodany ogółem	306,33	węglowodany ogółem	309,67	węglowodany ogółem	280,30	węglowodany ogółem	280,62	węglowodany ogółem	312,74	
g	w tym: cukry	31,44	w tym: cukry	30,47	w tym: cukry	19,29	w tym: cukry	19,36	w tym: cukry	31,93	
g	tłuszcze ogółem	62,10	tłuszcze ogółem	53,03	tłuszcze ogółem	64,63	tłuszcze ogółem	64,81	tłuszcze ogółem	51,51	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,42	
g	błonnik	37,24	błonnik	32,95	błonnik	39,72	błonnik	45,99	błonnik	40,31	
mg	sód	2103,39	sód	1884,62	sód	2326,49	sód	2375,11	sód	2100,56	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 9 styczeń 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
ŚNIADANIE	I	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g					
	2											
	3											
OBIAD		1	Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g		
		3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy b/gl +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
		5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g				
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Ser biały chudy	60g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g		
		2	Polędwica sopocka	30g	Dżem	30g	Ser żółty	30g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Polędwica sopocka	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
		4	Banan	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Banan	50g		
		5	Margaryna	10g	Banan	50g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Banan	150g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8			Herbata	250g			Herbata	250g		
		9										
		10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g			
	2											
	3											
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>												
kcal	wartość energetyczna	2031,91	wartość energetyczna	2047,16	wartość energetyczna	2114,20	wartość energetyczna	2295,18				
g	białko ogółem	111,29	białko ogółem	117,34	białko ogółem	110,40	białko ogółem	104,52				
g	węglowodany ogółem	289,33	węglowodany ogółem	302,45	węglowodany ogółem	309,46	węglowodany ogółem	343,99				
g	w tym: cukry	33,17	w tym: cukry	38,77	w tym: cukry	39,84	w tym: cukry	33,38				
g	tłuszcze ogółem	54,50	tłuszcze ogółem	46,01	tłuszcze ogółem	56,31	tłuszcze ogółem	63,61				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,74				
g	błonnik	30,88	błonnik	28,55	błonnik	35,11	błonnik	43,04				
mg	sód	1699,52	sód	1829,31	sód	1257,17	sód	1908,48				

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 10 styczeń 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
SNIADANIE	I	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek chudy *7/	60g		
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g		
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
		4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g		
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10												
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g						
	2						Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g						
	3													
OBIAD	I	1	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g		
		4	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g		
		5	Kalafor gotowany	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kalafor gotowany	80g	Kalafor gotowany	80g	Kalafor gotowany	80g		
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g		
		7												
		8												
		9												
		10												
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Ser biały z dżemem *7/	80g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g		
		2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g		
		3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8	Herbata	250g							Herbata	250g		
		9												
		10												
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jogurt naturalny *7/	150g			
	2													
	3													
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>														
kcal	wartość energetyczna	2084,37	wartość energetyczna	2088,86	wartość energetyczna	2091,32	wartość energetyczna	1904,06	wartość energetyczna	2014,56				
g	białko ogółem	93,72	białko ogółem	98,94	białko ogółem	97,49	białko ogółem	79,41	białko ogółem	98,37				
g	węglowodany ogółem	287,45	węglowodany ogółem	292,76	węglowodany ogółem	265,28	węglowodany ogółem	241,15	węglowodany ogółem	286,19				
g	w tym: cukry	29,41	w tym: cukry	33,84	w tym: cukry	24,43	w tym: cukry	23,15	w tym: cukry	29,34				
g	tłuszcze ogółem	68,43	tłuszcze ogółem	64,33	tłuszcze ogółem	76,77	tłuszcze ogółem	75,15	tłuszcze ogółem	59,19				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,51				
mg	błonnik	35,03	błonnik	28,61	błonnik	36,39	błonnik	39,41	błonnik	34,82				
mg	sód	2774,86	sód	2262,97	sód	2542,71	sód	2452,63	sód	2663,87				

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



## NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

## DZIAŁ ŻYWIENIA

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Twarożek chudy *7/	60g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Owsianka z wiśnią B/B *1/*7/	180g			Banan B	200g			
	2					Kisiel	200g			
	3									
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kotlety z fasoli i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	
	3	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kalafior gotowany	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Ser biały z dżemem *7/	80g	Twarożek chudy *7/	60g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g	
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2									
	3									
<b>DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ</b>										
kcal	wartość energetyczna	2131,66	wartość energetyczna	1955,05	wartość energetyczna	2105,04	wartość energetyczna	2179,12		
g	białko ogółem	102,66	białko ogółem	104,80	białko ogółem	76,39	białko ogółem	88,66		
g	węglowodany ogółem	291,01	węglowodany ogółem	281,40	węglowodany ogółem	314,36	węglowodany ogółem	315,39		
g	w tym: cukry	36,58	w tym: cukry	23,27	w tym: cukry	58,49	w tym: cukry	29,95		
g	tłuszcze ogółem	68,65	tłuszcze ogółem	51,93	tłuszcze ogółem	67,59	tłuszcze ogółem	66,62		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,64		
g	błonnik	28,06	błonnik	28,26	błonnik	32,12	błonnik	41,86		
mg	sód	2081,40	sód	2158,64	sód	1081,56	sód	2345,76		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.