



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 11 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | ŁATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---------|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| I SNIADANIE | 1 Ser biały *7/ 60g | Ser biały *7/ 60g | Ser biały *7/ 60g | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 55g | Twarożek chudy *7/ 60g | | | | | |
| | 2 Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g | Dżem 30g | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g | | | | | |
| | 3 Papryka żółta 50g | Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g | Papryka żółta 50g | Papryka żółta 50g | Papryka żółta 50g | | | | | |
| | 4 Pomidor 50g | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor 50g | Pomidor 50g | Pomidor 50g | | | | | |
| | 5 Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | | | | | |
| | 6 Margaryna 10g | Plaster pomarańczy 40g | Margaryna 10g | Margaryna b/ml 10g | Margaryna 10g | | | | | |
| | 7 Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g | Margaryna 10g | Chleb razowy C5 *1/+3/+6/+7/+11/ 70g | Chleb razowy C5 *1/+3/+6/+7/+11/ 70g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g | | | | | |
| | 8 Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g | 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 | | | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | |
| II | 1 | | Owsianka ze śliwką *1/*7/+8/+11/ 180g | Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 30g | | | | | | |
| | 2 | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | |
| OBIAŁ | 1 Barszcz ukraiński +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 ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g | Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g | Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g | | | | | |
| | 2 Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g | | | | | |
| | 3 Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g | Ryż biały 180g | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g | Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g | | | | | |
| | 4 Ryż brązowy 180g | Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g | Ryż brązowy C 90g | Ryż brązowy C 90g | Ryż brązowy 180g | | | | | |
| | 5 Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/ 80g | Surówka z selera i jabłka z rodzyneką *7/*9/+12/ 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 | | | | | |
| | 6 Marchewka gotowana 80g | Marchewka gotowana 80g | Bukiet warzyw 80g | Bukiet warzyw 80g | Marchewka gotowana 80g | | | | | |
| | 7 Kompot wieloowocowy 250g | Kompot wieloowocowy 250g | Kompot wieloowocowy b/c 250g | Kompot wieloowocowy b/c 250g | Kompot wieloowocowy 250g | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/ 65g | Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g | Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/ 65g | Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/ 65g | Pasta z zielonego groszku z pestkami dyni +1/+6/+8/+10/+11/ 65g | | | | | |
| | 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 Ogórek świeży 50g | Pomidor b/skórki 50g | Ogórek świeży 50g | Ogórek świeży 50g | Ogórek świeży 50g | | | | | |
| | 4 Rzodkiewka 25g | Banan 60g | Rzodkiewka 25g | Rzodkiewka 25g | Rzodkiewka 25g | | | | | |
| | 5 Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | Sałata lodowa 7g | | | | | |
| | 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 C *1/+3/+6/+7/+11/ 100g | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/ 100g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g | | | | | |
| | 8 Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g | Herbata 250g | Herbata 250g | Herbata 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g | | | | | |
| | 9 Herbata 250g | | | | Herbata 250g | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | |
| II | 1 Koktajl na maślanec z truskawką *7/ 200g | Koktajl na maślanec z truskawką *7/ 200g | Koktajl na maślanec z truskawką b/c *7/ 200g | Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 150g | Koktajl na maślanec z truskawką *7/ 200g | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2002,67 | wartość energetyczna | 2032,77 | wartość energetyczna | 2006,35 | wartość energetyczna | 1843,86 | wartość energetyczna | 1995,07 |
| g | białko ogółem | 109,29 | białko ogółem | 108,16 | białko ogółem | 115,77 | białko ogółem | 93,53 | białko ogółem | 111,11 |
| g | węglowodany ogółem | 284,98 | węglowodany ogółem | 305,28 | węglowodany ogółem | 257,00 | węglowodany ogółem | 226,52 | węglowodany ogółem | 285,66 |
| g | w tym: cukry | 31,06 | w tym: cukry | 46,82 | w tym: cukry | 23,37 | w tym: cukry | 21,95 | w tym: cukry | 31,13 |
| g | tłuszcze ogółem | 54,30 | tłuszcze ogółem | 49,00 | tłuszcze ogółem | 63,17 | tłuszcze ogółem | 68,14 | tłuszcze ogółem | 52,47 |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,86 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,43 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,57 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,67 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,80 |
| g | blonnik | 37,47 | blonnik | 32,60 | blonnik | 38,53 | blonnik | 39,13 | blonnik | 37,74 |
| mg | sód | 2088,19 | sód | 2114,05 | sód | 2040,44 | sód | 1892,54 | sód | 2085,79 |

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, 11 października 2023

| 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 | Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/ | 30g | Papryka żółta | 50g |
| | 3 | Szynka gotowana wieprzowa *6*/10/ | 30g | Szynka gotowana wieprzowa *6*/10/ | 30g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor | 50g |
| | 4 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Plaster pomarańczy | 40g | Margaryna | 10g |
| | 6 | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Margaryna | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 7 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 8 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Herbata szt. | 2g | Kawa mleczna *1*/7/ | 250g |
| | 9 | Kawa mleczna *1*/7/ | 250g | Kawa mleczna *1*/7/ | 250g | | | | |
| | 10 | | | | | | | | |
| II | 1 | Owsianka z jabłkiem Ł *1*/7/ | 180g | | | Jogurt naturalny *7/ | 150g | | |
| | 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 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Barszcz ukraiński WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
| | 2 | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Wege klopsiki w sosie pomidorowym B *1*/3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g |
| | 3 | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g |
| | 4 | Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 80g |
| | 5 | Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7*/9/+12/ | 80g | Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7*/9/+12/ | 80g | Surówka z selera i jabłka z rodzynką *7*/9/+12/ | 80g | Marchewka gotowana | 80g |
| | 6 | Marchewka gotowana | 80g | Marchewka gotowana | 80g | Marchewka gotowana | 80g | Kompot wieloowocowy | 250g |
| | 7 | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | | |
| | 8 | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | |
| KOLACJA | 1 | Pasta z zielonego groszku Ł +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 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 65g | Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/+11/+12/ | 65g |
| | 2 | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 30g | Jabłko 1/2 szt. | 75g |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Ogórek świeży | 50g |
| | 4 | Banan | 60g | Banan | 60g | Banan | 150g | Rzodkiewka | 25g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Banan | 60g |
| | 7 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Pieczywo ryżowe | 55g | Margaryna | 10g |
| | 8 | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 9 | | | | | | | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 10 | | | | | | | Herbata | 250g |
| II | 1 | Koktajl na maślanie z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maślanie z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maślanie z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maślanie z truskawką *7/ | 200g |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2036,47 | wartość energetyczna | 2017,52 | wartość energetyczna | 1951,25 | wartość energetyczna | 2143,49 | |
| g | białko ogółem | 110,20 | białko ogółem | 109,16 | białko ogółem | 105,05 | białko ogółem | 87,23 | |
| g | węglowodany ogółem | 298,21 | węglowodany ogółem | 305,68 | węglowodany ogółem | 279,62 | węglowodany ogółem | 353,99 | |
| g | w tym: cukry | 46,45 | w tym: cukry | 46,84 | w tym: cukry | 43,09 | w tym: cukry | 38,40 | |
| g | tłuszcze ogółem | 52,31 | tłuszcze ogółem | 46,67 | tłuszcze ogółem | 52,47 | tłuszcze ogółem | 50,70 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,87 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,04 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,69 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,47 | |
| g | błonnik | 32,40 | błonnik | 32,61 | błonnik | 28,47 | błonnik | 41,50 | |
| mg | sód | 1988,40 | sód | 2116,70 | sód | 905,13 | sód | 1692,90 | |

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, 12 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH | | |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|------|
| | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | 1 | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ | 150g | Galaretka drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ | 150g | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ | 150g | Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ | 150g |
| | 2 | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g |
| | 3 | Ogórek zielony | 50g | Cząstka jabłka b/skórki | 40g | Ogórek zielony | 50g | Ogórek zielony | 50g | Ogórek zielony | 50g |
| | 4 | Cząstka gruszki | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Cząstka gruszki | 40g | Salata lodowa | 7g | Cząstka gruszki | 40g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Margaryna b/ml | 10g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Chleb razowy C *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 C *1/+3/+6/+7/+11/ | 70g | Herbata szt. | 2g | 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 | | | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 9 | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | | | | | | | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| = | 1 | | | | | Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ | 60g | Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+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 ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 400g | Zupa koperkowa z mianą 1 *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ +12/ | 400g | Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 400g | Zupa ogórkowa 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 400g | Zupa ogórkowa 1 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 | Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 90g |
| | 3 | Makaron *1/+3/ | 180g | Makaron *1/+3/ | 150g | Makaron C *1/+3/ | 100g | Makaron C *1/+3/ | 100g | Ziemniaki gotowane | 180g |
| | 4 | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g |
| | 5 | Kalafior gotowany | 80g | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ | 80g | Kalafior gotowany | 80g | Kalafior gotowany | 80g | Kalafior gotowany | 80g |
| | 6 | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy b/cukru | 250g | Kompot truskawkowy b/cukru | 250g | Kompot truskawkowy | 250g |
| | 7 | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | 1 | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 120g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Salatka wiosenna z olejem +9/+10/ | 120g |
| | 2 | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 20g | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 50g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g |
| | 3 | Pomidor | 50g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g |
| | 4 | Papryka czerwona | 50g | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor | 50g | Papryka czerwona | 50g | Papryka czerwona | 50g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Jabłko duszone 1/2 szt. | 75g | Papryka czerwona | 50g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Margaryna b/ml | 10g | Margaryna | 10g |
| | 7 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Chleb razowy C5 *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 8 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Chleb razowy C5 *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 9 | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | | | Herbata | 250g |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| = | 1 | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ | 100g | Kefir *7/ | 200g |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2183,22 | wartość energetyczna | 2010,45 | wartość energetyczna | 2025,41 | wartość energetyczna | 1879,77 | wartość energetyczna | 1942,02 | |
| g | białko ogółem | 102,07 | białko ogółem | 100,16 | białko ogółem | 106,38 | białko ogółem | 90,05 | białko ogółem | 103,04 | |
| g | węglowodany ogółem | 303,76 | węglowodany ogółem | 282,36 | węglowodany ogółem | 233,94 | węglowodany ogółem | 209,23 | węglowodany ogółem | 278,30 | |
| g | w tym: cukry | 20,26 | w tym: cukry | 19,72 | w tym: cukry | 18,74 | w tym: cukry | 20,01 | w tym: cukry | 19,36 | |
| g | tłuszcze ogółem | 66,85 | tłuszcze ogółem | 59,57 | tłuszcze ogółem | 75,77 | tłuszcze ogółem | 77,82 | tłuszcze ogółem | 51,57 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,15 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,31 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,65 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,76 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,05 | |
| g | błonnik | 31,91 | błonnik | 27,84 | błonnik | 34,13 | błonnik | 34,08 | błonnik | 30,53 | |
| mg | sód | 2493,24 | sód | 1764,22 | sód | 2723,52 | sód | 2453,24 | sód | 2427,75 | |

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, 12 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | | | | |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|------|--|--|
| I SNIADANIE | 1 | Galaretk drobiowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 150g | Galaretk drobiowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 150g | Galaretk drobiowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ | 150g | Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ | 60g | | |
| | 2 | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Ser żółty *7/ | 30g | | |
| | 3 | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Ogórek zielony | 50g | | |
| | 4 | Salata lodowa | 7g | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Cząstka gruszki | 40g | | |
| | 5 | Margaryna | 10g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | | |
| | 6 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | | |
| | 7 | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | | |
| | 8 | Pomidor 1 | 40g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Herbata szt. | 2g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | |
| | 9 | | | | | | | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Budyń *7/ | 200g | | | Budyń *7/ | 200g | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa koperkowa z mianą 1 *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa koperkowa z mianą 1 *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa ogórkowa 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 | Schab duszony w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 90g | Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 150g | Knedle ze śliwką z sosem jogurtowo-cynamonowym B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ | 350g | | |
| | 3 | Makaron *1/+3/ | 150g | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g | Kompot truskawkowy | 250g | | |
| | 4 | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | | | | |
| | 5 | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | | | | |
| | 6 | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Ser biały chudy | 60g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 120g | | |
| | 2 | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 20g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 20g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | | |
| | 3 | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Pomidor b/skórki | 40g | Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 30g | Pomidor | 50g | | |
| | 4 | Pomidor b/skórki | 40g | Jabłko duszone 1/2 szt. | 75g | Pomidor b/skórki | 40g | Papryka czerwona | 50g | | |
| | 5 | Jabłko duszone 1/2 szt. | 75g | Salata lodowa | 7g | Jabłko duszone 1/2 szt. | 75g | Salata lodowa | 7g | | |
| | 6 | Salata lodowa | 7g | Margaryna | 10g | Salata lodowa | 7g | Margaryna | 10g | | |
| | 7 | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | | |
| | 8 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | |
| | 9 | Herbata | 250g | | | Pieczywo ryżowe | 55g | Herbata | 250g | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2006,64 | wartość energetyczna | 1917,73 | wartość energetyczna | 1862,21 | wartość energetyczna | 2387,27 | | | |
| g | białko ogółem | 102,07 | białko ogółem | 113,38 | białko ogółem | 91,65 | białko ogółem | 78,58 | | | |
| g | węglowodany ogółem | 272,12 | węglowodany ogółem | 275,85 | węglowodany ogółem | 249,20 | węglowodany ogółem | 388,98 | | | |
| g | w tym: cukry | 26,70 | w tym: cukry | 19,77 | w tym: cukry | 23,35 | w tym: cukry | 44,43 | | | |
| g | tłuszcze ogółem | 62,78 | tłuszcze ogółem | 46,82 | tłuszcze ogółem | 60,87 | tłuszcze ogółem | 61,89 | | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,51 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,86 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,62 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,87 | | | |
| g | błonnik | 25,36 | błonnik | 29,27 | błonnik | 25,52 | błonnik | 32,22 | | | |
| mg | sód | 1598,87 | sód | 1725,11 | sód | 1321,61 | sód | 2673,61 | | | |

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. 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

piątek, 13 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH | | | | |
|-----------|------------|----|---|---|--|---|--|---|---|---|--|---|-----|
| SNIADANIE | I | 1 | Twarożek ze szczypiorkiem *7/ | 60g | Twarożek *7/ | 60g | Twarożek ze szczypiorkiem *7/ | 60g | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ | 55g | Twarożek chudy *7/ | 60g | |
| | | 2 | Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Dżem | 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 | Pomidor | 50g | Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | |
| | | 4 | Ogórek kiszony | 40g | Pomidor b/skórki | 50g | Ogórek kiszony | 40g | Ogórek kiszony | 40g | Ogórek kiszony | 40g | |
| | | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | |
| | | 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 C5 *1/+3/+6/+7/+11/ | 70g | Chleb razowy C5 *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | 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 nasionami i orzechem *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/ | 180g | Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/ | 60g | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | 1 | Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa jarzynowa 1 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 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | |
| | | 2 | Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/ | 120g | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 100g | |
| | | 3 | Ziemniaki gotowane | 180g | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | |
| | | 4 | Surówka z kiszanej kapusty | 80g | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane C | 90g | Ziemniaki gotowane C | 90g | Ziemniaki gotowane | 180g | |
| | | 5 | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 45g | Surówka z kiszanej kapusty | 80g | Surówka z kiszanej kapusty | 80g | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 45g | |
| | | 6 | Kompot wiśnia-jabłko | 250g | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Brokuł gotowany | 80g | Brokuł gotowany | 80g | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 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 | | I | 1 | Salatka z kaszy gryczanej ze słonecznikiem +1/*6/+8/+9/+10/+11/ | 70g | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g | Salatka z kaszy gryczanej ze słonecznikiem +1/*6/+8/+9/+10/+11/ | 70g | Salatka z kaszy gryczanej ze słonecznikiem +1/*6/+8/+9/+10/+11/ | 70g | Salatka z kaszy gryczanej ze słonecznikiem +1/*6/+8/+9/+10/+11/ | 70g |
| | | | 2 | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g |
| | | | 3 | Papryka żółta | 40g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka żółta | 40g | Papryka żółta | 40g | Papryka żółta | 40g |
| | | | 4 | Cząstka jabłka | 40g | Salata lodowa | 7g | Cząstka jabłka | 40g | Cząstka jabłka | 40g | Cząstka jabłka | 40g |
| | | | 5 | Salata lodowa | 7g | Margaryna | 10g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | | 6 | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Margaryna b/ml | 10g | Margaryna | 10g |
| | | | 7 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Herbata | 250g | 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 |
| | | | 8 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | | | 9 | Herbata | 250g | | | | | | Herbata | 250g | |
| | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | II | 1 | Koktajl na maślanecie owocowy *7/ | 200g | Koktajl na maślanecie owocowy *7/ | 200g | Koktajl na maślanecie owocowy b/c *7/ | 200g | Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/ | 100g | Koktajl na maślanecie owocowy *7/ | 200g | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | | | | | | |

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

| | kcal | wartość energetyczna | 2095,33 | wartość energetyczna | 1868,60 | wartość energetyczna | 1981,70 | wartość energetyczna | 1834,71 | wartość energetyczna | 1941,83 |
|----|--------------------------------|----------------------|---------|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| g | białko ogółem | 100,77 | | białko ogółem | 93,29 | białko ogółem | 106,06 | białko ogółem | 78,63 | białko ogółem | 98,16 |
| g | węglowodany ogółem | 296,15 | | węglowodany ogółem | 277,54 | węglowodany ogółem | 245,35 | węglowodany ogółem | 218,93 | węglowodany ogółem | 277,51 |
| g | w tym: cukry | 24,29 | | w tym: cukry | 35,44 | w tym: cukry | 13,35 | w tym: cukry | 16,69 | w tym: cukry | 26,59 |
| g | tłuszcze ogółem | 61,66 | | tłuszcze ogółem | 48,03 | tłuszcze ogółem | 68,32 | tłuszcze ogółem | 76,68 | tłuszcze ogółem | 53,14 |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,92 | | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,75 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,43 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,38 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,61 |
| mg | błonnik | 32,15 | | błonnik | 27,77 | błonnik | 31,89 | błonnik | 37,93 | błonnik | 30,23 |
| mg | sód | 3000,89 | | sód | 2208,97 | sód | 2818,61 | sód | 2931,65 | sód | 2637,87 |

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

piątek, 13 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | |
|----------------|----------------|---|---|---|---|--------------------------------------|----------------------------|--|
| I ŚNIADANIE | 1 | Twarożek *7/ 60g | Twarożek chudy *7/ 60g | Twarożek *7/ 100g | Twarożek ze szczypiorkiem *7/ 100g | | | |
| | 2 | Dżem 30g | Dżem 30g | Dżem 30g | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor 50g | Ogórek kiszony 40g | |
| | 3 | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 50g | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 50g | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Margaryna 10g | Margaryna 10g | |
| | 4 | Pomidor b/skórki 7g | Salata lodowa 7g | Pieczyczo ryżowe 55g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g | | | |
| | 5 | Margaryna 10g | Margaryna 10g | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g | | | |
| | 6 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g | | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | | | |
| | 7 | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | | | | | |
| | 8 | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | |
| II | 1 | Owsianka z bananem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/ 180g | | Jogurt owocowy B *7/ 150g | | | | |
| | 2 | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g | Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g | Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 400g | Zupa jarzynowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g | | | |
| | 2 | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/ 100g | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/ 100g | Morszczuk pieczony +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/ 100g | Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 120g | | | |
| | 3 | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 60g | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 60g | Sos kremowy z białych warzyw +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 60g | Ziemniaki gotowane 180g | Surówka z kiszonej kapusty 80g | | |
| | 4 | Ziemniaki gotowane 180g | Ziemniaki gotowane 180g | Ziemniaki gotowane 180g | | | | |
| | 5 | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 45g | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 45g | Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 45g | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g | Kompot wiśnia-jabłko 250g | | |
| | 6 | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g | Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g | | | | |
| | 7 | Kompot wiśnia-jabłko 250g | Kompot wiśnia-jabłko 250g | Kompot wiśnia-jabłko 250g | | | | |
| | 8 | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g | Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g | Salatka z kaszy gryczanej ze słonecznikiem WEG +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 70g | | | |
| | 2 | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/ 75g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/ 75g | Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g | | | |
| | 3 | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/ 75g | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor b/skórki 50g | Papryka żółta 40g | | | |
| | 4 | Pomidor b/skórki 50g | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Cząstka jabłka 40g | | | |
| | 5 | Salata lodowa 7g | Margaryna 10g | Margaryna 10g | Salata lodowa 7g | | | |
| | 6 | Margaryna 10g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g | Pieczyczo ryżowe 55g | Margaryna 10g | | | |
| | 7 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 70g | Herbata 250g | Herbata 250g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g | | | |
| | 8 | Herbata 250g | | | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g | | | |
| | 9 | | | | Herbata 250g | | | |
| | 10 | | | | | | | |
| II | 1 | Koktajl na maślanec owocowy *7/ 200g | Koktajl na maślanec owocowy *7/ 200g | Koktajl na maślanec owocowy *7/ 200g | Koktajl na maślanec owocowy *7/ 200g | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

| kcal | wartość energetyczna | 1992,31 | wartość energetyczna | 1842,50 | wartość energetyczna | 1987,31 | wartość energetyczna | 2051,88 |
|------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|
| g | białko ogółem | 105,77 | białko ogółem | 93,96 | białko ogółem | 101,97 | białko ogółem | 93,78 |
| g | węglowodany ogółem | 280,91 | węglowodany ogółem | 277,43 | węglowodany ogółem | 290,87 | węglowodany ogółem | 297,56 |
| g | w tym: cukry | 40,08 | w tym: cukry | 35,44 | w tym: cukry | 38,77 | w tym: cukry | 24,02 |
| g | tłuszcze ogółem | 55,39 | tłuszcze ogółem | 44,91 | tłuszcze ogółem | 51,42 | tłuszcze ogółem | 59,21 |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,41 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,05 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,10 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,65 |
| mg | błonnik | 27,89 | błonnik | 27,77 | błonnik | 28,32 | błonnik | 32,15 |
| mg | sód | 2130,34 | sód | 2210,80 | sód | 1737,58 | sód | 2310,56 |

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. 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, 14 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚWÓW TŁUSZCZOWYCH | | | |
|---|--------------------------------|---------|--|---------|---|-----------------------------------|--|---|--|---------|---|------|
| | | | | | | | | | | | | |
| SNIADANIE | I | 1 | Pasta z fasoli i suszonych pomidorów +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Pasta z fasoli i suszonych pomidorów +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Pasta z fasoli i suszonych pomidorów +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Pasta z fasoli i suszonych pomidorów +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g |
| | | 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 | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g |
| | | 4 | Papryka zielona | 50g | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Papryka zielona | 50g | Papryka zielona | 50g | Papryka zielona | 50g |
| | | 5 | Kiełki słonecznika | 3g | Kiełki słonecznika | 3g | Kiełki słonecznika | 3g | Kiełki słonecznika | 3g | Kiełki słonecznika | 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 | | | | Koktajl z borówką amerykańską *7/ | 200g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | | | |
| | | 2 | | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | | | |
| | | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | 1 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 1 b/ml +1/+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 | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż brązowy C | 90g | Ryż brązowy C | 90g | Ryż biały | 180g |
| | | 4 | Surówka z białej kapusty | 80g | Surówka z marchwi i jabłka | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g |
| | | 5 | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | 80g |
| | | 6 | Kompot wielowocowy | 250g | Kompot wielowocowy | 250g | Kompot wielowocowy | 250g | Kompot wielowocowy | 250g | Kompot wielowocowy | 250g |
| | | 7 | | | | | | | | | | |
| | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | 10 | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | 1 | Ser żółty *7/ | 30g | Mozarella light | 30g | Mozarella light | 30g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Mozarella light | 30g |
| | | 2 | 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 |
| | | 3 | Ogórek świeży | 50g | Pomidor b/skórki | 40g | Ogórek świeży | 50g | Ogórek świeży | 50g | Ogórek świeży | 50g |
| | | 4 | Oliwki czarne (6 sztuk) | 15g | Salata lodowa | 7g | Oliwki czarne (6 sztuk) | 15g | Oliwki czarne (6 sztuk) | 15g | Oliwki czarne (6 sztuk) | 15g |
| | | 5 | Salata lodowa | 7g | Plaster pomarańczy | 40g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | 6 | Plaster pomarańczy | 40g | Margaryna | 10g | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g |
| | | 7 | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g |
| | | 8 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Herbata | 250g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Margaryna b/ml | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | | 9 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | | 10 | Herbata | 250g | | | | | Herbata | 250g | Herbata | 250g |
| II | | 1 | Jaglanka z owocami +1/*7/ | 200g | Jaglanka z owocami ł. +1/*7/ | 200g | Jaglanka z owocami +1/*7/ | 200g | Salatka z pęczakiem i brokołem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ | 150g | Jaglanka z owocami +1/*7/ | 200g |
| | | 2 | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2178,36 | wartość energetyczna | 2078,73 | wartość energetyczna | 2041,19 | wartość energetyczna | 1831,35 | wartość energetyczna | 2117,26 | | |
| g | białko ogółem | 95,64 | białko ogółem | 90,46 | białko ogółem | 99,05 | białko ogółem | 81,76 | białko ogółem | 92,70 | | |
| g | węglowodany ogółem | 300,59 | węglowodany ogółem | 289,57 | węglowodany ogółem | 261,21 | węglowodany ogółem | 233,66 | węglowodany ogółem | 300,47 | | |
| g | w tym: cukry | 23,27 | w tym: cukry | 20,32 | w tym: cukry | 31,52 | w tym: cukry | 22,89 | w tym: cukry | 23,57 | | |
| g | tłuszcze ogółem | 72,92 | tłuszcze ogółem | 67,98 | tłuszcze ogółem | 72,94 | tłuszcze ogółem | 69,72 | tłuszcze ogółem | 67,40 | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,96 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,88 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,41 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,89 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,78 | | |
| g | błonnik | 37,05 | błonnik | 28,10 | błonnik | 39,32 | błonnik | 41,42 | błonnik | 37,05 | | |
| mg | sód | 2887,11 | sód | 2193,59 | sód | 2627,49 | sód | 2595,58 | sód | 2613,71 | | |

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, (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, 14 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | | |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|--|------|
| I | 1 | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Pasta z fasoli i suszonych pomidorów WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 160g |
| | 2 | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Dżem | 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka zielona | 50g |
| | 4 | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Kiełki słonecznika | 3g |
| | 5 | Kiełki słonecznika | 3g | Kiełki słonecznika | 3g | Kiełki słonecznika | 3g | Margaryna | 10g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 7 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 8 | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Herbata szt. | 2g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g |
| | 9 | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | |
| II | 1 | Koktajl z borówką amerykańską *7/ | 200g | | | Koktajl z borówką amerykańską *7/ | 200g | | |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami WEG +1/+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 Ł (d) b/gl +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 150g | Gulasz z ciecierzycy (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g |
| | 3 | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż brązowy | 180g |
| | 4 | Surówka z marchwi i jabłka | 80g | Surówka z marchwi i jabłka | 80g | Surówka z marchwi i jabłka | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g |
| | 5 | 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 |
| | 6 | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g |
| | 7 | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | |
| KOLACJA | 1 | Mozarella light | 30g | Mozarella light | 30g | Mozarella light | 50g | Ser żółty *7/ | 30g |
| | 2 | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Dżem | 30g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Ogórek świeży | 50g |
| | 4 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Oliwki czarne (6 sztuk) | 15g |
| | 5 | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Plaster pomarańczy | 40g |
| | 7 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g |
| | 8 | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 9 | | | | | | | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 10 | | | | | | | Herbata | 250g |
| = | 1 | Jaglanka z owocami Ł +1/*7/ | 200g | Jaglanka z owocami Ł +1/*7/ | 200g | Jaglanka z owocami Ł +1/*7/ | 200g | Jaglanka z owocami +1/*7/ | 200g |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2071,83 | wartość energetyczna | 1986,06 | wartość energetyczna | 1912,02 | wartość energetyczna | 2120,29 | |
| g | białko ogółem | 97,70 | białko ogółem | 83,24 | białko ogółem | 84,84 | białko ogółem | 81,45 | |
| g | węglowodany ogółem | 272,43 | węglowodany ogółem | 297,42 | węglowodany ogółem | 264,78 | węglowodany ogółem | 327,69 | |
| g | w tym: cukry | 25,42 | w tym: cukry | 30,76 | w tym: cukry | 32,54 | w tym: cukry | 24,98 | |
| g | tłuszcze ogółem | 71,65 | tłuszcze ogółem | 57,49 | tłuszcze ogółem | 62,51 | tłuszcze ogółem | 62,97 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,53 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,88 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,27 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,05 | |
| g | błonnik | 25,94 | błonnik | 28,13 | błonnik | 22,57 | błonnik | 45,34 | |
| mg | sód | 2045,72 | sód | 2057,76 | sód | 717,54 | sód | 2316,19 | |

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, 15 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH | | | |
|---|--------------------------------|---------|---|---------|--|--|--|---|---|---------|---|------|
| | | | | | | | | | | | | |
| SNIADANIE | I | 1 | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały chudy | 60g |
| | | 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 | Rzodkiewka | 25g | Pomidor b/skórki | 50g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g |
| | | 4 | Pomidor | 50g | Banan | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g |
| | | 5 | Plaster kiwi | 30g | Salata lodowa | 7g | Plaster kiwi | 30g | Plaster kiwi | 30g | Plaster kiwi | 30g |
| | | 6 | Salata lodowa | 7g | Margaryna | 10g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | 7 | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 70g | Margaryna | 10g |
| | | 8 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Kakao +6/*7/ | 250g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 70g | Margaryna b/ml | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | | 9 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | | Kakao +6/*7/ | 250g | Herbata szt. | 2g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | | 10 | Kakao +6/*7/ | 250g | | | | | | | Kakao +6/*7/ | 250g |
| II | | 1 | | | | Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/ | 180g | Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g | | | |
| | | 2 | | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | | | |
| | | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAŁ | I | 1 | Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g |
| | | 2 | Befszyk wołowy z cebulką (s) +1/*3/+6/+8/+10/+11/ | 90g | Schab w sosie własnym (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 90g | Befszyk wołowy z cebulką (s) +1/*3/+6/+8/+10/+11/ | 90g | Befszyk wołowy z cebulką (s) +1/*3/+6/+8/+10/+11/ | 90g | Schab w sosie własnym (d) *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 90g |
| | | 3 | Kasza bulgur *1/ | 180g | Kasza jęczmienna *1/ | 180g | Kasza bulgur C *1/ | 90g | Kasza bulgur C *1/ | 90g | Kasza bulgur *1/ | 180g |
| | | 4 | Surówka z kapusty pekińskiej | 80g | Buraczki z jabłkiem | 80g | Surówka z kapusty pekińskiej | 80g | Surówka z kapusty pekińskiej | 80g | Surówka z kapusty pekińskiej | 80g |
| | | 5 | Buraczki z jabłkiem | 80g | Marchewka gotowana | 80g | Bruksełka gotowana | 80g | Bruksełka gotowana | 80g | Buraczki z jabłkiem | 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 | Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+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 | Półdewica sopocka | 30g | Półdewica sopocka | 30g | Półdewica sopocka | 30g | Półdewica sopocka | 30g | Półdewica sopocka | 30g |
| | | 3 | Papryka świeża | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka świeża | 50g | Papryka świeża | 50g | Papryka świeża | 50g |
| | | 4 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | 5 | 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 *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 | Budyń *7/ | 200g | Budyń *7/ | 200g | Budyń b/c *7/ | 200g | Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ | 150g | Budyń *7/ | 200g |
| | | 2 | | | | | | | | | | |
| | | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ | | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2198,36 | wartość energetyczna | 1998,96 | wartość energetyczna | 2091,57 | wartość energetyczna | 1944,18 | wartość energetyczna | 2069,65 | | |
| g | białko ogółem | 102,73 | białko ogółem | 103,34 | białko ogółem | 105,60 | białko ogółem | 87,72 | białko ogółem | 109,39 | | |
| g | węglowodany ogółem | 298,67 | węglowodany ogółem | 296,02 | węglowodany ogółem | 245,80 | węglowodany ogółem | 248,56 | węglowodany ogółem | 296,86 | | |
| g | w tym: cukry | 32,10 | w tym: cukry | 35,05 | w tym: cukry | 18,13 | w tym: cukry | 18,63 | w tym: cukry | 31,14 | | |
| g | tłuszcze ogółem | 72,03 | tłuszcze ogółem | 51,26 | tłuszcze ogółem | 81,89 | tłuszcze ogółem | 74,01 | tłuszcze ogółem | 55,33 | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 18,43 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,62 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 19,05 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 17,16 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,90 | | |
| g | błonnik | 38,55 | błonnik | 29,60 | błonnik | 37,17 | błonnik | 43,93 | błonnik | 37,73 | | |
| mg | sól | 2267,79 | sól | 2019,99 | sól | 2227,38 | sól | 2148,25 | sól | 2273,65 | | |

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, 15 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | | |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|------|
| I SNIADANIE | 1 | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały chudy | 60g | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały *7/ | 100g |
| | 2 | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Rzodkiewka | 25g |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor | 50g |
| | 4 | Banan | 50g | Banan | 50g | Banan | 50g | Plaster kiwi | 30g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Margaryna | 10g |
| | 7 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 8 | Kakao +6/*7/ | 250g | Kakao +6/*7/ | 250g | Kakao +6/*7/ | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 9 | | | | | | | Kakao +6/*7/ | 250g |
| | 10 | | | | | | | | |
| II | 1 | Koktajl truskawkowy *7/ | 200g | | | Koktajl truskawkowy *7/ | 200g | | |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa brokułowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa brokułowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
| | 2 | Schab w sosie własnym (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 90g | Schab w sosie własnym (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 90g | Schab w sosie własnym (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 90g | Jajko sadzone *3/ | 65g |
| | 3 | Kasza jęczmienna *1/ | 180g | Kasza jęczmienna *1/ | 180g | Kasza jęczmienna *1/ | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g |
| | 4 | Buraczki z jabłkiem | 80g | Buraczki z jabłkiem | 80g | Buraczki z jabłkiem | 80g | Surówka z kapusty pekińskiej | 80g |
| | 5 | Marchewka gotowana | 80g | Marchewka gotowana | 80g | Marchewka gotowana | 80g | Buraczki z jabłkiem | 80g |
| | 6 | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g |
| | 7 | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g | Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 70g | Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 40g | Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g |
| | 2 | Polędwica sopocka | 30g | Polędwica sopocka | 30g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ | 55g |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka świeża | 50g |
| | 4 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 5 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Margaryna | 10g |
| | 6 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski *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 | Budyń *7/ | 200g | Budyń *7/ | 200g | Budyń *7/ | 200g | Budyń *7/ | 200g |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 1982,01 | wartość energetyczna | 1978,56 | wartość energetyczna | 1951,92 | wartość energetyczna | 2093,01 | |
| g | białko ogółem | 109,54 | białko ogółem | 104,00 | białko ogółem | 110,17 | białko ogółem | 80,32 | |
| g | węglowodany ogółem | 278,73 | węglowodany ogółem | 295,90 | węglowodany ogółem | 268,60 | węglowodany ogółem | 284,91 | |
| g | w tym: cukry | 38,84 | w tym: cukry | 35,05 | w tym: cukry | 35,32 | w tym: cukry | 31,33 | |
| g | tłuszcze ogółem | 54,49 | tłuszcze ogółem | 48,74 | tłuszcze ogółem | 54,35 | tłuszcze ogółem | 75,01 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,28 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,11 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,02 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,91 | |
| g | błonnik | 27,98 | błonnik | 29,60 | błonnik | 24,41 | błonnik | 32,32 | |
| mg | sód | 1853,72 | sód | 2018,19 | sód | 892,32 | sód | 1908,81 | |

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, 16 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH | | |
|---|--------------------------------|---|--------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|------|
| | | | | | | | | | | | |
| I | 1 | Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Twarożek chudy *7/ | 60g | 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 *6/ | 30g | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ | 30g | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ | 30g | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ | 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g |
| | 3 | Papryka żółta | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka żółta | 50g | Papryka żółta | 50g | Papryka żółta | 50g |
| | 4 | Cząstka jabłka | 40g | Cząstka jabłka b/sk | 40g | Cząstka jabłka | 40g | Ogórek kiszony | 40g | Cząstka jabłka | 40g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 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 | | | | Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/ | 180g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | | | |
| | 2 | | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAŁ | 1 | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
| | 2 | Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 200g | Pulpety wieprzowe Ł (g) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g | Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 200g | Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 200g | 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 | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane C | 90g | Ziemniaki gotowane C | 90g | Ziemniaki gotowane | 180g |
| | 5 | 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 |
| | 6 | Kompot wiśnia-jabłko | 250g | Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ | 80g | Kompot wiśnia-jabłko b/c | 250g | Kompot wiśnia-jabłko b/c | 250g | Kompot wiśnia-jabłko | 250g |
| | 7 | | | Kompot wiśnia-jabłko | 250g | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | 1 | Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g | Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g | Salatka jarzynowa z olejem b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ | 150g |
| | 2 | Szynka drobiowa *6/ | 30g | Szynka drobiowa *6/ | 30g | Szynka drobiowa *6/ | 30g | Szynka drobiowa *6/ | 30g | Szynka drobiowa *6/ | 30g |
| | 3 | Pomidor | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 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 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g |
| | 7 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Margaryna | 10g | Margaryna b/ml | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 8 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 9 | Herbata | 250g | | | | | | | Herbata | 250g |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| = | 1 | Jogurt naturalny *7/ | 150g | Jogurt naturalny *7/ | 150g | Jogurt naturalny *7/ | 150g | Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ | 100g | Jogurt naturalny *7/ | 150g |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2330,03 | wartość energetyczna | 2074,39 | wartość energetyczna | 2317,51 | wartość energetyczna | 2147,64 | wartość energetyczna | 2154,60 | |
| g | białko ogółem | 102,99 | białko ogółem | 107,64 | białko ogółem | 106,90 | białko ogółem | 89,79 | białko ogółem | 114,15 | |
| g | węglowodany ogółem | 342,99 | węglowodany ogółem | 288,91 | węglowodany ogółem | 318,45 | węglowodany ogółem | 287,89 | węglowodany ogółem | 310,20 | |
| g | w tym: cukry | 23,67 | w tym: cukry | 22,34 | w tym: cukry | 21,00 | w tym: cukry | 22,57 | w tym: cukry | 22,25 | |
| g | tłuszcze ogółem | 68,64 | tłuszcze ogółem | 58,73 | tłuszcze ogółem | 75,62 | tłuszcze ogółem | 77,45 | tłuszcze ogółem | 57,48 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,81 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,83 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,42 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,68 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,71 | |
| g | błonnik | 44,42 | błonnik | 28,74 | błonnik | 45,46 | błonnik | 45,87 | błonnik | 38,48 | |
| mg | sód | 2836,99 | sód | 2325,63 | sód | 2805,66 | sód | 2990,38 | sód | 2456,58 | |

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, 16 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIANŚKA ELIMINACYJNA | |
|---|-----------------------------------|---|--|--|--|--|-----------------------------------|---------|
| I SNIADANIE | 1 | Twarożek chudy *7/ 60g | Twarożek chudy *7/ 60g | Twarożek chudy *7/ 60g | Twarożek chudy *7/ 60g | Paszтет z soczewicy 2p *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/ 160g | | |
| | 2 | Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g | Papryka żółta 50g | | |
| | 3 | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor b/skórki 50g | Papryka żółta 50g | Cząstka jabłka 40g | | |
| | 4 | Cząstka jabłka b/sk 40g | Cząstka jabłka b/sk 40g | Cząstka jabłka b/sk 40g | Cząstka jabłka 40g | Salata lodowa 7g | | |
| | 5 | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Margaryna 10g | | |
| | 6 | Margaryna 10g | Margaryna 10g | Margaryna 10g | Margaryna 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g | | |
| | 7 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g | 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 | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | Herbata szt. 2g | Kawa mleczna *1/*7/ 250g | | |
| | 9 | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | |
| II | 1 | Owsianka truskawkowa Ł *1/*7/ 180g | | | Kisiel 200g | | | |
| | 2 | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 400g | Zupa z zacierkami 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 400g | Zupa ryżanka b/gl +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g | Zupa z zacierkami WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 400g | | | |
| | 2 | Pulpety wieprzowe Ł (g) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 120g | Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/ 60g | Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 200g | Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/ 300g | | | |
| | 3 | Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/ 60g | Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/ 80g | Sos pomidorowy b/glut +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/ 60g | Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g | | | |
| | 4 | Ziemniaki gotowane 180g | Ziemniaki gotowane 180g | Ziemniaki gotowane 180g | Kompot wiśnia-jabłko 250g | | | |
| | 5 | Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g | Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g | Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g | | | | |
| | 6 | Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/ 80g | 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 | Kompot wiśnia-jabłko 250g | | | | |
| | 8 | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 60g | Szynka drobiowa *6/ 30g | Sałátka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 150g | Sałátka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/ 150g | | | |
| | 2 | Szynka drobiowa *6/ 30g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/ 75g | Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g | Ser żółty *7/ 30g | | | |
| | 3 | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor b/skórki 50g | Pomidor 50g | Pomidor 50g | | | |
| | 4 | Banan 50g | Banan 50g | Oliwki czarne (6 sztuk) 15g | Oliwki czarne (6 sztuk) 15g | | | |
| | 5 | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | Salata lodowa 7g | | | |
| | 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 | Herbata 250g | Herbata 250g | Herbata 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g | | | |
| | 9 | | | | Herbata 250g | | | |
| | 10 | | | | | | | |
| II | 1 | Jogurt naturalny *7/ 150g | Jogurt naturalny *7/ 150g | Jogurt naturalny *7/ 150g | Jogurt naturalny *7/ 150g | Jogurt naturalny *7/ 150g | | |
| | 2 | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2101,04 | wartość energetyczna | 1903,27 | wartość energetyczna | 2011,46 | wartość energetyczna | 2453,13 |
| g | białko ogółem | 111,31 | białko ogółem | 112,09 | białko ogółem | 90,21 | białko ogółem | 88,58 |
| g | węglowodany ogółem | 283,33 | węglowodany ogółem | 282,42 | węglowodany ogółem | 297,32 | węglowodany ogółem | 368,57 |
| g | w tym: cukry | 22,23 | w tym: cukry | 21,86 | w tym: cukry | 30,12 | w tym: cukry | 23,82 |
| g | tłuszcze ogółem | 63,05 | tłuszcze ogółem | 41,52 | tłuszcze ogółem | 58,92 | tłuszcze ogółem | 77,60 |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,87 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,71 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,86 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 22,02 |
| g | blonnik | 28,39 | blonnik | 29,78 | blonnik | 34,95 | blonnik | 43,46 |
| mg | sód | 2143,53 | sód | 1796,46 | sód | 1356,16 | sód | 2374,82 |

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, 17 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH | | |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|---|------|
| | | | | | | | | | | | |
| I | 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 | Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 150g |
| | 2 | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g | Cytryna | 30g |
| | 3 | Ogórek świeży | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Ogórek świeży | 50g | Ogórek świeży | 50g | Ogórek świeży | 50g |
| | 4 | Papryka świeża | 50g | Banan | 50g | Papryka świeża | 50g | Papryka świeża | 50g | Papryka świeża | 50g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 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 | | | | | Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/ | 30g | Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/ | 30g | | |
| | 2 | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomid. b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g |
| | 2 | Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ | 100g | Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/ | 300g | Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ | 100g | Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ | 100g | Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/ | 300g |
| | 3 | Ziemniaki gotowane | 180g | Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g | Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g |
| | 4 | Surówka z cukinii z koprem *7/ | 80g | Kompot wieloowocowy | 250g | Surówka z cukinii z koprem *7/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem *7/ | 80g | Kompot wieloowocowy | 250g |
| | 5 | Bukiet warzyw | 80g | | | Bukiet warzyw | 80g | Bukiet warzyw | 80g | | |
| | 6 | Kompot wieloowocowy | 250g | | | Kompot wieloowocowy b/c | 250g | Kompot wieloowocowy b/c | 250g | | |
| | 7 | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | 1 | Ser żółty *7/ | 30g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Mozarella light | 30g | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ | 55g | Mozarella light | 30g |
| | 2 | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g |
| | 3 | Rzodkiewka | 25g | Pomidor b/skórki | 50g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g |
| | 4 | Pomidor | 50g | Plaster pomarańczy | 40g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 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/ | 100g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 8 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 9 | Herbata | 250g | | | | | | | Herbata | 250g |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Koktajl na maślanec z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maślanec z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maślanec z truskawką b/c *7/ | 200g | Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/ | 120g | Koktajl na maślanec z truskawką *7/ | 200g |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 1919,58 | wartość energetyczna | 1909,14 | wartość energetyczna | 1882,43 | wartość energetyczna | 1844,88 | wartość energetyczna | 1857,50 | |
| g | białko ogółem | 93,77 | białko ogółem | 113,03 | białko ogółem | 95,81 | białko ogółem | 81,30 | białko ogółem | 114,25 | |
| g | węglowodany ogółem | 269,31 | węglowodany ogółem | 284,03 | węglowodany ogółem | 247,58 | węglowodany ogółem | 235,21 | węglowodany ogółem | 269,17 | |
| g | w tym: cukry | 23,03 | w tym: cukry | 43,05 | w tym: cukry | 16,31 | w tym: cukry | 17,60 | w tym: cukry | 38,70 | |
| g | tłuszcze ogółem | 57,00 | tłuszcze ogółem | 39,94 | tłuszcze ogółem | 60,05 | tłuszcze ogółem | 69,81 | tłuszcze ogółem | 39,39 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,51 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,24 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,72 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,59 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,95 | |
| g | błonnik | 30,26 | błonnik | 22,77 | błonnik | 32,15 | błonnik | 38,51 | błonnik | 25,29 | |
| mg | sód | 2241,24 | sód | 1692,54 | sód | 2259,04 | sód | 2174,55 | sód | 1681,29 | |

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, 17 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | | | | |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|---|------|--|--|
| I SNIADANIE | 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 | Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/ | 30g | Pomidor b/skórki | 50g | Ogórek świeży | 50g | Ogórek świeży | 50g | | |
| | 4 | Pomidor b/skórki | 50g | Banan | 50g | Papryka świeża | 50g | Papryka świeża | 50g | | |
| | 5 | Banan | 50g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | | |
| | 6 | Salata lodowa | 7g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | | |
| | 7 | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | | |
| | 8 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | 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 | Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/ | 30g | | | Jogurt naturalny *7/ | 150g | | | | |
| | 2 | Chleb baltonowski_1 *1/+3/+7/+11/ | 30g | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | | |
| | 2 | Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/ | 300g | Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/ | 300g | Jajko sadzone 2 szt.(s) *3/ | 130g | Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ | 100g | | |
| | 3 | Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 80g | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g | | |
| | 4 | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | Surówka z cukinii z koprem *7/ | 80g | Surówka z cukinii z koprem *7/ | 80g | | |
| | 5 | | | | | Bukiet warzyw | 80g | Bukiet warzyw | 80g | | |
| | 6 | | | | | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | | |
| | 7 | | | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Mozarella light | 30g | Ser żółty *7/ | 30g | Ser żółty *7/ | 30g | | |
| | 2 | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Szynka z piersi indyka *6/ | 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/ | 55g | | |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g | | |
| | 4 | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | | |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | | |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Margaryna | 10g | | |
| | 7 | 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 | | |
| | 8 | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | |
| | 9 | | | | | | | Herbata | 250g | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Koktajl na maśle z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maśle z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maśle z truskawką *7/ | 200g | Koktajl na maśle z truskawką *7/ | 200g | | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2012,94 | wartość energetyczna | 1910,74 | wartość energetyczna | 1807,78 | wartość energetyczna | 1983,43 | | | |
| g | białko ogółem | 123,47 | białko ogółem | 114,67 | białko ogółem | 88,82 | białko ogółem | 86,66 | | | |
| g | węglowodany ogółem | 267,71 | węglowodany ogółem | 284,13 | węglowodany ogółem | 227,59 | węglowodany ogółem | 272,03 | | | |
| g | w tym: cukry | 42,60 | w tym: cukry | 43,35 | w tym: cukry | 17,58 | w tym: cukry | 23,05 | | | |
| g | tłuszcze ogółem | 54,07 | tłuszcze ogółem | 39,34 | tłuszcze ogółem | 65,30 | tłuszcze ogółem | 65,75 | | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 17,25 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,01 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,96 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,20 | | | |
| g | błonnik | 21,51 | błonnik | 22,77 | błonnik | 21,87 | błonnik | 31,36 | | | |
| mg | sód | 2057,94 | sód | 1646,71 | sód | 1080,78 | sód | 2039,51 | | | |

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, 18 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | ŁATWOSTRAWNA | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|-----------------|-----------------------------------|
| ŚNIADANIE | I | 1 | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | Pasta warzywna z pomidorami Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | | |
| | 2 | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | | |
| | 3 | Pomidor 1 | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor 1 | 40g | Pomidor 1 | 40g | Pomidor 1 | | |
| | 4 | Oliwki zielone (6 sztuk) | 15g | Cząstka jabłka b/skórki got | 40g | Oliwki zielone (6 sztuk) | 15g | Oliwki zielone (6 sztuk) | 15g | Oliwki zielone (6 sztuk) | | |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | | |
| | 6 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | 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 baltonowski *1/+3/+7/+11/ | | |
| | 7 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna b/ml | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | | |
| | 8 | Margaryna | 10g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Herbata szt. | 2g | Margaryna | | |
| | 9 | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | | | | | | | Kawa mleczna *1/*7/ | | |
| | 10 | | | | | | | | | | | |
| II | 1 | | | | Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/ | 180g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | | | | |
| | 2 | | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 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 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | | |
| | 2 | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | | |
| | 3 | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | | |
| | 4 | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż brązowy C | 90g | Ryż brązowy C | 90g | Ryż biały | | |
| | 5 | Surówka z białej kapusty | 80g | Surówka z marchwi | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g | Surówka z białej kapusty | | |
| | 6 | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | | |
| | 7 | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy b/c | 250g | Kompot truskawkowy b/c | 250g | Kompot truskawkowy | | |
| | 8 | | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | 1 | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały *7/ | 60g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Ser biały chudy | 60g |
| | 2 | Szcypiorek | 5g | Dżem | 30g | Szcypiorek | 5g | Szcypiorek | 5g | Szcypiorek | 5g | Szcypiorek |
| | 3 | 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 | Szynka prasowana wieprzowa *6/ |
| | 4 | Ogórek | 50g | Pomidor b/skórki | 40g | Ogórek | 50g | Ogórek | 50g | Ogórek | 50g | Ogórek |
| | 5 | Papryka świeża mix | 50g | Banan | 50g | Papryka świeża mix | 50g | Papryka świeża mix | 50g | Papryka świeża mix | 50g | Papryka świeża mix |
| | 6 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa |
| | 7 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | 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 baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ |
| | 8 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna b/ml | 10g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ |
| | 9 | Margaryna | 10g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Margaryna | 10g | Margaryna |
| | 10 | Herbata | 250g | | | | | | | Herbata | 250g | Herbata |
| II | 1 | Galaretką jogurtowa z owocami *7/ | 150g | Galaretką jogurtowa z owocami *7/ | 150g | Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ | 150g | Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ | 150g | Galaretką jogurtowa z owocami *7/ | 150g | Galaretką jogurtowa z owocami *7/ |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 1996,08 | wartość energetyczna | 1987,95 | wartość energetyczna | 2109,01 | wartość energetyczna | 1837,07 | wartość energetyczna | 1963,14 | | |
| g | białko ogółem | 105,92 | białko ogółem | 99,90 | białko ogółem | 112,70 | białko ogółem | 95,92 | białko ogółem | 106,68 | | |
| g | węglowodany ogółem | 279,28 | węglowodany ogółem | 301,45 | węglowodany ogółem | 273,56 | węglowodany ogółem | 237,56 | węglowodany ogółem | 279,26 | | |
| g | w tym: cukry | 21,44 | w tym: cukry | 39,43 | w tym: cukry | 18,58 | w tym: cukry | 16,63 | w tym: cukry | 21,47 | | |
| g | tłuszcze ogółem | 57,16 | tłuszcze ogółem | 50,57 | tłuszcze ogółem | 69,94 | tłuszcze ogółem | 61,94 | tłuszcze ogółem | 53,15 | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,99 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 9,39 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,40 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,39 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 8,59 | | |
| g | blonnik | 33,65 | blonnik | 32,27 | blonnik | 44,09 | blonnik | 42,27 | blonnik | 33,63 | | |
| mg | sód | 2572,79 | sód | 2199,41 | sód | 2719,42 | sód | 2674,67 | sód | 2571,84 | | |

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. 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

środa, 18 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | | | | |
|---|--------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|------|--|--|
| I SNIAĐANIE | 1 | Pasta warzywna z pomidorami Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Pasta warzywna z pomidorami Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | | |
| | 2 | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ | 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | | |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor 1 | 40g | Pomidor 1 | 40g | | |
| | 4 | Cząstka jabłka b/skórki got | 40g | Cząstka jabłka b/skórki got | 40g | Oliwki zielone (6 sztuk) | 15g | Oliwki zielone (6 sztuk) | 15g | | |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | | |
| | 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 | 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 | Herbata szt. | 2g | Margaryna | 10g | | |
| | 9 | | | | | | | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/ | 180g | | | Budyń *7/ | 200g | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| OBIAD | 1 | Zupa kalafiorowa 1 Ł +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 | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Kurczak z jabłkiem (p) +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 110g | Naleśniki ze szpinakiem *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 250g | | |
| | 3 | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ | 60g | Sos kremowy z jarzyn z tymiankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/ | 60g | Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ | 60g | | |
| | 4 | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Ryż biały | 180g | Surówka z białej kapusty 2p | 160g | | |
| | 5 | Surówka z marchwi | 80g | Surówka z marchwi | 80g | Surówka z białej kapusty | 80g | Kompot truskawkowy | 250g | | |
| | 6 | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Fasolka szparagowa gotowana | 80g | | | | |
| | 7 | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | Kompot truskawkowy | 250g | | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Ser biały *7/ | 60g | Ser biały chudy | 60g | Ser biały *7/ | 100g | Ser biały *7/ | 100g | | |
| | 2 | Dżem | 30g | Dżem | 30g | Szczypiorek | 5g | Szczypiorek | 5g | | |
| | 3 | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g | Szynka prasowana wieprzowa *6/ | 30g | Ogórek | 50g | Ogórek | 50g | | |
| | 4 | Pomidor b/skórki | 40g | Pomidor b/skórki | 40g | Papryka świeża mix | 50g | Papryka świeża mix | 50g | | |
| | 5 | Banan | 50g | Banan | 50g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | | |
| | 6 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | | |
| | 7 | 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 | | |
| | 8 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Herbata | 250g | Margaryna | 10g | | |
| | 9 | Herbata | 250g | Herbata | 250g | | | Herbata | 250g | | |
| | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 150g | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 150g | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 150g | Galaretki jogurtowa z owocami *7/ | 150g | | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2033,90 | wartość energetyczna | 1967,55 | wartość energetyczna | 1933,47 | wartość energetyczna | 2042,13 | | | |
| g | białko ogółem | 103,71 | białko ogółem | 100,56 | białko ogółem | 101,54 | białko ogółem | 90,58 | | | |
| g | węglowodany ogółem | 300,92 | węglowodany ogółem | 301,33 | węglowodany ogółem | 265,93 | węglowodany ogółem | 271,40 | | | |
| g | w tym: cukry | 43,43 | w tym: cukry | 39,43 | w tym: cukry | 22,95 | w tym: cukry | 22,84 | | | |
| g | tłuszcze ogółem | 54,86 | tłuszcze ogółem | 48,05 | tłuszcze ogółem | 58,29 | tłuszcze ogółem | 71,25 | | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,43 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 7,88 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,81 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,33 | | | |
| g | błonnik | 32,14 | błonnik | 32,27 | błonnik | 26,35 | błonnik | 33,00 | | | |
| mg | sód | 2056,99 | sód | 2197,61 | sód | 1091,49 | sód | 2091,75 | | | |

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, 19 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH | | | |
|---|--------------------------------|-----------|--|-----------|--|-------------------------|--|--|--|-----------|--|------|
| | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | 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 | Ser biały chudy | 60g |
| | | 2 | 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 |
| | | 3 | Papryka żółta | 40g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka żółta | 40g | Papryka żółta | 40g | Papryka żółta | 40g |
| | | 4 | Ogórek kiszony | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Ogórek kiszony | 40g | Ogórek kiszony | 40g | Ogórek kiszony | 40g |
| | | 5 | Plaster pomarańczy | 40g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Plaster pomarańczy | 40g |
| | | 6 | Salata lodowa | 7g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 70g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 70g | Salata lodowa | 7g |
| | | 7 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna b/ml | 10g | 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 | Margaryna | 10g | | | | | | | Margaryna | 10g |
| | | 10 | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | | | | | | | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g |
| II | 1 | | | | | Koktajl truskawkowy *7/ | 200g | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | | | |
| | 2 | | | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | |
| OBIAŁ | I | 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 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g |
| | | 2 | Strogonow wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g | Gulasz wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 130g | Strogonow wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g | Strogonow wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g | Strogonow wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g |
| | | 3 | Kasza pęczak *1/ | 180g | Kasza kuskus *1/ | 180g | Kasza pęczak C *1/ | 90g | Kasza pęczak C *1/ | 90g | Kasza pęczak *1/ | 180g |
| | | 4 | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g |
| | | 5 | Bruksełka gotowana | 80g | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ | 80g | Bruksełka gotowana | 80g | Bruksełka gotowana | 80g | Bruksełka 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 | I | 1 | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 150g | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 150g | Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 150g | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 150g |
| | | 2 | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g |
| | | 3 | Pomidor | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g |
| | | 4 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | 5 | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | 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 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 | Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ | 140g | Kefir *7/ | 200g | |
| | 2 | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2140,26 | wartość energetyczna | 1898,68 | wartość energetyczna | 1981,51 | wartość energetyczna | 1957,03 | wartość energetyczna | 2065,94 | | |
| g | białko ogółem | 99,96 | białko ogółem | 90,62 | białko ogółem | 104,03 | białko ogółem | 88,83 | białko ogółem | 104,63 | | |
| g | węglowodany ogółem | 300,43 | węglowodany ogółem | 272,12 | węglowodany ogółem | 244,91 | węglowodany ogółem | 253,04 | węglowodany ogółem | 299,14 | | |
| g | w tym: cukry | 20,50 | w tym: cukry | 16,69 | w tym: cukry | 21,89 | w tym: cukry | 25,93 | w tym: cukry | 20,44 | | |
| g | tłuszcze ogółem | 66,51 | tłuszcze ogółem | 54,92 | tłuszcze ogółem | 69,25 | tłuszcze ogółem | 71,03 | tłuszcze ogółem | 56,78 | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,23 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,21 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,90 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,44 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,64 | | |
| g | błonnik | 37,30 | błonnik | 27,35 | błonnik | 35,49 | błonnik | 41,33 | błonnik | 37,07 | | |
| mg | sód | 2702,78 | sód | 2222,25 | sód | 2624,53 | sód | 2533,55 | sód | 2592,09 | | |

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, 19 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA 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 | Ser biały chudy | 60g | Jajko gotowane 1/2 *3/ | 33g | Pasta z jają z natką 2 p *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 120g |
| | 2 | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ | 30g | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | Papryka żółta | 40g |
| | 3 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Papryka żółta | 40g | Ogórek kiszony | 40g |
| | 4 | Plaster pomarańczy | 40g | Plaster pomarańczy | 40g | Ogórek kiszony | 40g | Plaster pomarańczy | 40g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Plaster pomarańczy | 40g | Salata lodowa | 7g |
| | 6 | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 70g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Salata lodowa | 7g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 7 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | 8 | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g |
| | 9 | | | | | Herbata szt. | 2g | Kawa mleczna *1/*7/ | 250g |
| | 10 | | | | | | | | |
| II | 1 | Koktajl truskawkowy *7/ | 200g | | | Koktajl truskawkowy *7/ | 200g | | |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| OBIAD | 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 | Gulasz wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 130g | Gulasz wieprzowy (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 130g | Strogonow wieprzowy b/gł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 150g | Papryka faserowana bulgurem i pieczarkami (p) *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 230g |
| | 3 | Kasza kuskus *1/ | 180g | Kasza kuskus *1/ | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g |
| | 4 | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Surówka z selera i marchwi *7/*9/ | 80g | Kompot wiśnia-jabłko | 250g |
| | 5 | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ | 80g | Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ | 80g | Brukselka gotowana | 80g | | |
| | 6 | Kompot wiśnia-jabłko | 250g | Kompot wiśnia-jabłko | 250g | Kompot wiśnia-jabłko | 250g | | |
| | 7 | | | | | | | | |
| | 8 | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | |
| I KOLACJA | 1 | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Szynka konserwowa wieprzowa *6/ | 30g | Pasta z ciecierzycy z pomidorami +1/+6/+8/+10/+11/ | 80g | Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ | 150g |
| | 2 | Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 30g | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g | Ser żółty *7/ | 30g | Ser żółty *7/ | 30g |
| | 3 | Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ | 75g | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor | 50g | Pomidor | 50g |
| | 4 | Pomidor b/skórki | 50g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/ | 100g | Pieczywo ryżowe | 55g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | 6 | Chleb baltonowski L *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 | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g | Kefir *7/ | 200g |
| | 2 | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 1936,69 | wartość energetyczna | 1836,91 | wartość energetyczna | 1854,88 | wartość energetyczna | 1985,64 | |
| g | białko ogółem | 105,35 | białko ogółem | 95,19 | białko ogółem | 97,49 | białko ogółem | 81,03 | |
| g | węglowodany ogółem | 252,01 | węglowodany ogółem | 270,73 | węglowodany ogółem | 244,72 | węglowodany ogółem | 264,67 | |
| g | w tym: cukry | 17,49 | w tym: cukry | 16,59 | w tym: cukry | 18,00 | w tym: cukry | 18,26 | |
| g | tłuszcze ogółem | 61,75 | tłuszcze ogółem | 46,67 | tłuszcze ogółem | 61,45 | tłuszcze ogółem | 71,88 | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 13,64 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,51 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,87 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 19,66 | |
| g | błonnik | 25,83 | błonnik | 27,14 | błonnik | 29,48 | błonnik | 34,80 | |
| mg | sód | 2077,88 | sód | 2110,72 | sód | 1328,95 | sód | 2821,94 | |

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, 20 października 2023

| DIETA | PODSTAWOWA | | ŁATWOSTRAWNA | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA | | O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH | | | |
|---|--------------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|---|------|
| | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | I | 1 | Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Paszтет z cukinii Ł *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g |
| | | 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 | Rzodkiewka | 25g | Pomidor b/skórki | 50g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g |
| | | 4 | Ogórek zielony | 50g | Banan | 50g | Ogórek zielony | 50g | Ogórek zielony | 50g | Ogórek zielony | 50g |
| | | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | 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 ze śliwką *1/*7/+8/+11/ | 180g | Pierś kurczaka pieczona +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | | | |
| | 2 | | | | | | | Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ | 30g | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | |
| OBIAŁ | 1 | Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 Ł +1/+3/+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 cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | |
| | 4 | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane | 180g | Ziemniaki gotowane C | 90g | Ziemniaki gotowane C | 90g | Ziemniaki gotowane | 180g | |
| | 5 | Surówka z kiszanej kapusty | 80g | 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 | Surówka z kiszanej kapusty | 80g | |
| | 6 | Marchewka z groszkiem | 80g | Marchewka gotowana | 80g | Brokuł gotowany | 80g | Brokuł gotowany | 80g | Marchewka z groszkiem | 80g | |
| | 7 | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy b/cukru | 250g | Kompot wieloowocowy b/cukru | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | |
| | 8 | | | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | 1 | Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 60g | Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 60g | Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 60g | Polędwica sopocka | 30g | Twarożek chudy z koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g |
| | | 2 | Polędwica sopocka | 30g | Polędwica sopocka | 30g | Polędwica sopocka | 30g | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ | 55g | Polędwica sopocka | 30g |
| | | 3 | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Pomidor 1 b/skórki | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g |
| | | 4 | Papryka zielona | 40g | Cząstka jabłka duszona | 40g | Papryka zielona | 40g | Papryka zielona | 40g | Papryka zielona | 40g |
| | | 5 | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g |
| | | 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/ | 100g | Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/ | 100g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g |
| | | 8 | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Herbata | 250g | Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ | 40g |
| | | 9 | Herbata | 250g | | | | | | | Herbata | 250g |
| | | 10 | | | | | | | | | | |
| II | 1 | Jogurt naturalny *7/ | 150g | Jogurt naturalny *7/ | 150g | Jogurt naturalny *7/ | 150g | Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+9/+10/+11/ | 150g | Jogurt naturalny *7/ | 150g | |
| | 2 | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2007,57 | wartość energetyczna | 2053,98 | wartość energetyczna | 1998,15 | wartość energetyczna | 1898,33 | wartość energetyczna | 1973,98 | | |
| g | białko ogółem | 96,52 | białko ogółem | 96,04 | białko ogółem | 102,09 | białko ogółem | 88,09 | białko ogółem | 97,25 | | |
| g | węglowodany ogółem | 278,27 | węglowodany ogółem | 292,82 | węglowodany ogółem | 249,16 | węglowodany ogółem | 227,97 | węglowodany ogółem | 278,13 | | |
| g | w tym: cukry | 21,43 | w tym: cukry | 25,15 | w tym: cukry | 17,94 | w tym: cukry | 15,54 | w tym: cukry | 21,46 | | |
| g | tłuszcze ogółem | 62,09 | tłuszcze ogółem | 61,40 | tłuszcze ogółem | 70,30 | tłuszcze ogółem | 73,38 | tłuszcze ogółem | 58,07 | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,74 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,82 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 15,48 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 11,34 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,34 | | |
| g | błonnik | 31,53 | błonnik | 27,92 | błonnik | 31,30 | błonnik | 33,84 | błonnik | 31,47 | | |
| mg | sód | 2348,32 | sód | 2118,40 | sód | 2466,64 | sód | 2245,84 | sód | 2308,30 | | |

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. 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, 20 października 2023

| DIETA | BOGATOBIAŁKOWA | | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA | | WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA | | | |
|---|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|------|--|
| I | 1 | Paszтет z cukinii Ł *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 80g | Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ | 55g | Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 80g | |
| | 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 | Pomidor b/skórki | 50g | Pomidor b/skórki | 50g | Rzodkiewka | 25g | Rzodkiewka | 25g | |
| | 4 | Banan | 50g | Salata lodowa | 7g | Ogórek świeży | 50g | Ogórek zielony | 50g | |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Banan | 50g | Salata lodowa | 7g | Salata lodowa | 7g | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| OBIAŁ | 1 | Zupa pomidorowa z ryżem 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 400g | Zupa pomidorowa z ryżem 1 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 cytrynowy Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 40g | |
| | 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 | Kompot wieloowocowy | 250g | Marchewka gotowana | 80g | Marchewka z groszkiem | 80g | Marchewka z groszkiem | 80g | |
| | 7 | Marchewka gotowana | 80g | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 250g | |
| | 8 | | | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | |
| I | 1 | Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 60g | Twarożek chudy z koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ | 60g | Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 60g | Twarożek z ziołami 2p +1/+6/*7/+8/+10/+11/ | 120g | |
| | 2 | Polędwica sopocka | 30g | Polędwica sopocka | 30g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | Papryka zielona | 40g | |
| | 3 | Pomidor 1 b/skórki | 50g | Pomidor 1 b/skórki | 50g | Schab pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ | 50g | Pomidor ze szczypiorkiem | 50g | |
| | 4 | Cząstka jabłka duszona | 40g | Salata lodowa | 7g | Papryka zielona | 50g | Salata lodowa | 7g | |
| | 5 | Salata lodowa | 7g | Cząstka jabłka duszona | 40g | Salata lodowa | 7g | Margaryna | 10g | |
| | 6 | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Margaryna | 10g | Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ | 60g | |
| | 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 | Herbata | 250g | Herbata | 250g | 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 | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | |
| DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ | | | | | | | | | | |
| kcal | wartość energetyczna | 2049,59 | wartość energetyczna | 2031,90 | wartość energetyczna | 1925,72 | wartość energetyczna | 2022,01 | | |
| g | białko ogółem | 97,93 | białko ogółem | 96,62 | białko ogółem | 101,05 | białko ogółem | 97,39 | | |
| g | węglowodany ogółem | 282,44 | węglowodany ogółem | 292,44 | węglowodany ogółem | 233,83 | węglowodany ogółem | 280,04 | | |
| g | w tym: cukry | 32,14 | w tym: cukry | 25,15 | w tym: cukry | 20,83 | w tym: cukry | 21,21 | | |
| g | tłuszcze ogółem | 64,62 | tłuszcze ogółem | 58,84 | tłuszcze ogółem | 69,27 | tłuszcze ogółem | 62,58 | | |
| g | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 14,02 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 10,31 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 12,93 | w tym: nasycone kw. tłuszczowe | 16,53 | | |
| g | błonnik | 25,38 | błonnik | 27,80 | błonnik | 22,05 | błonnik | 31,57 | | |
| mg | sód | 1914,28 | sód | 2038,58 | sód | 950,43 | sód | 2215,85 | | |

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.