



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 21 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I ŚNIADANIE	1	Ser żółty *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 55g	Mozarella light *7/ 30g				
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g				
	3	Ogórek świeży 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek świeży 50g	Ogórek świeży 50g	Ogórek świeży 50g				
	4	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g				
	5	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g				
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g				
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g				Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10									
II	1			Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/ 180g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g					
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAD	1	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 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 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g				
	2	Klopsiki wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 120g	Klopsiki wieprzowe Ł (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Klopsiki wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 120g	Klopsiki wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g				
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g				
	4	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna C *1/ 90g	Kasza jęczmienna C *1/ 90g	Kasza jęczmienna *1/ 180g				
	5	Surówka z marchwi i pora 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i pora 80g	Surówka z marchwi i pora 80g	Surówka z marchwi i pora 80g				
	6	Brokuł gotowany 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g				
	7	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy 250g				
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ 80g	Pasta warzywna z dynią *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 70g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ 80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ 80g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 70g				
	2	Papryka żółta 50g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g				
	3	Pomidor 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Papryka żółta 50g				
	4	Salata lodowa 7g	Cząstka jabłka (d) 50g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Pomidor 50g				
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Salata lodowa 7g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Salata lodowa 7g				
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Herbata 250g	Herbata 250g			Margaryna 10g				
	9					Herbata 250g				
	10									
=	1	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/ 200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/ 200g	Koktajl na maślanecie owocowy b/c *1/*7/ 200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 120g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2200,64	wartość energetyczna	2073,71	wartość energetyczna	2128,94	wartość energetyczna	1974,07	wartość energetyczna	1950,29
g	białko ogółem	110,80	białko ogółem	97,64	białko ogółem	113,01	białko ogółem	91,77	białko ogółem	98,24
g	węglowodany ogółem	282,63	węglowodany ogółem	299,06	węglowodany ogółem	251,16	węglowodany ogółem	219,57	węglowodany ogółem	280,79
g	w tym: cukry	26,15	w tym: cukry	25,14	w tym: cukry	18,88	w tym: cukry	18,33	w tym: cukry	27,40
g	łuszczyce ogółem	75,53	łuszczyce ogółem	61,14	łuszczyce ogółem	79,70	łuszczyce ogółem	85,45	łuszczyce ogółem	54,75
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,54
g	błonnik	33,20	błonnik	34,68	błonnik	33,96	błonnik	35,36	błonnik	34,80
mg	sód	2821,10	sód	2178,98	sód	2528,01	sód	2427,32	sód	2664,54

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 21 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Ser żółty *7/ 30g	Ser żółty *7/ 30g				
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 40g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g				
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek świeży 50g	Ogórek świeży 50g				
	4	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g				
	5	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g				
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g				
	9					Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10									
II	1	Jogurt owocowy B *7/ 150g			Jogurt owocowy B *7/ 150g					
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 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	Klopsiki wieprzowe Ł (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Kotlety z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/ 120g					
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g				
	4	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Kasza jęczmienna *1/ 180g					
	5	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i pora 80g	Surówka z marchwi i pora 80g					
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g					
	7	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g	Kompot truskawkowy 250g					
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	1	Pasta warzywna z dynią *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 70g	Pasta warzywna z dynią *1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 70g	Jajko gotowane *3/ 65g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 70g				
		2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Papryka żółta 50g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g				
		3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	Papryka żółta 50g				
		4	Cząstka jabłka (d) 50g	Cząstka jabłka (d) 50g	Salata lodowa 7g	Pomidor 50g				
		5	Salata lodowa 7g	Salata lodowa 7g	Pieczywo ryżowe 55g	Salata lodowa 7g				
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
		7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Herbata 250g	Herbata 250g		Margaryna 10g					
	9				Herbata 250g					
	10									
II	1	Koktajl na maślanie owocowy *1/*7/ 200g	Koktajl na maślanie owocowy *1/*7/ 200g	Koktajl na maślanie owocowy *1/*7/ 200g	Koktajl na maślanie owocowy *1/*7/ 200g	Koktajl na maślanie owocowy *1/*7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2008,01	wartość energetyczna	1986,87	wartość energetyczna	1796,79	wartość energetyczna	2136,17		
g	białko ogółem	102,27	białko ogółem	99,24	białko ogółem	96,86	białko ogółem	78,31		
g	węglowodany ogółem	278,72	węglowodany ogółem	289,40	węglowodany ogółem	236,08	węglowodany ogółem	320,44		
g	w tym: cukry	27,84	w tym: cukry	24,82	w tym: cukry	22,29	w tym: cukry	28,98		
g	tłuszcze ogółem	62,61	tłuszcze ogółem	55,25	tłuszcze ogółem	57,51	tłuszcze ogółem	68,27		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,61		
g	błonnik	32,61	błonnik	34,35	błonnik	23,76	błonnik	41,39		
mg	sód	1993,88	sód	2066,16	sód	1570,76	sód	2537,14		

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, 22 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
	ŚNIADANIE	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy ze szczypiorkiem *7/
2		Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Rzodkiewka	25g
3		Rzodkiewka	25g	Pomidor b/skórki	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Ogórek świeży	50g
4		Ogórek świeży	50g	Cząstka jabłka got	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Salata lodowa	7g
5		Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
6		Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
7		Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
8		Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g
9		Kakao +6/*7/	250g								
10											
II	1				Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	65g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z białej kapusty	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z białej kapusty	80g
	7									Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa z olejem +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa z olejem +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa bez jaja +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	Plaster kiwi	50g	Salata lodowa	7g	Plaster kiwi	50g	Plaster kiwi	50g	Plaster kiwi	50g
	5	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g			Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2199,79	wartość energetyczna	2098,57	wartość energetyczna	2133,92	wartość energetyczna	1906,41	wartość energetyczna	2062,68	
g	białko ogółem	118,50	białko ogółem	113,71	białko ogółem	118,37	białko ogółem	95,91	białko ogółem	117,37	
g	węglowodany ogółem	288,89	węglowodany ogółem	294,24	węglowodany ogółem	251,20	węglowodany ogółem	210,49	węglowodany ogółem	295,05	
g	w tym: cukry	27,39	w tym: cukry	26,78	w tym: cukry	18,92	w tym: cukry	15,92	w tym: cukry	28,19	
g	tłuszcze ogółem	69,55	tłuszcze ogółem	59,32	tłuszcze ogółem	77,73	tłuszcze ogółem	80,38	tłuszcze ogółem	52,36	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,39	
g	błonnik	34,59	błonnik	31,12	błonnik	36,50	błonnik	35,86	błonnik	35,57	
mg	sód	2506,79	sód	2240,37	sód	2508,24	sód	2428,18	sód	2000,19	

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, 22 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Twarożek chudy *7/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	100g	
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	
	3	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka got	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	
	4	Cząstka jabłka got	50g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
	5	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	8	Kakao +6/*7/	250g					Kakao +6/*7/	250g	
	9									
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Kisiel	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Jajko sadzone *3/	65g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Buraczki z jabłkiem	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7			Kompot wiśnia-jabłko	250g					
	8									
	9									
	10									
I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g	
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	4	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Plaster kiwi	50g	Plaster kiwi	50g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8					Herbata	250g	Margaryna	10g	
	9							Herbata	250g	
	10									
II	1	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2031,37	wartość energetyczna	2002,13	wartość energetyczna	2046,54	wartość energetyczna	2168,63		
g	białko ogółem	115,24	białko ogółem	114,88	białko ogółem	105,50	białko ogółem	93,60		
g	węglowodany ogółem	270,90	węglowodany ogółem	300,92	węglowodany ogółem	284,08	węglowodany ogółem	290,53		
g	w tym: cukry	27,38	w tym: cukry	27,69	w tym: cukry	37,51	w tym: cukry	27,07		
g	tłuszcze ogółem	61,54	tłuszcze ogółem	45,39	tłuszcze ogółem	62,14	tłuszcze ogółem	76,42		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,77		
g	błonnik	28,60	błonnik	32,10	błonnik	30,34	błonnik	34,59		
mg	sód	2079,27	sód	1775,50	sód	963,88	sód	2054,21		

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, 23 październik 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	70g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
		2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Salata lodowa	7g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		5	Salata lodowa	7g	Banan	50g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+1 0/+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										
OBIAŁ		1	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa selerowa +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
		2	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
		4	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+1 2/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+1 2/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+1 2/	80g	Surówka z cukinii z koprem b/ml +1/+6/+7/+8/+10/+11/+1 2/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+1 2/	80g
		5	Kalańkor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Marchewka gotowana	80g	Kalańkor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalańkor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalańkor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	60g
		2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	50g	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	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Pomidor	50g	Jabłko duszone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	50g	Pomidor	50g	Śliwka 1 szt.	80g	Śliwka 1 szt.	80g
		5	Śliwka 1 szt.	80g	Pomidor b/sk	50g	Śliwka 1 szt.	80g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
		6	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		9	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
		10	Herbata	250g								
II		1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Budyń *7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2204,34	wartość energetyczna	2136,24	wartość energetyczna	2155,89	wartość energetyczna	1853,67	wartość energetyczna	2086,13		
g	białko ogółem	106,50	białko ogółem	99,73	białko ogółem	111,74	białko ogółem	95,17	białko ogółem	114,98		
g	węglowodany ogółem	296,38	węglowodany ogółem	311,27	węglowodany ogółem	265,07	węglowodany ogółem	226,32	węglowodany ogółem	295,83		
g	w tym: cukry	31,99	w tym: cukry	35,69	w tym: cukry	21,74	w tym: cukry	22,83	w tym: cukry	31,29		
g	tłuszcze ogółem	72,17	tłuszcze ogółem	62,44	tłuszcze ogółem	77,60	tłuszcze ogółem	69,72	tłuszcze ogółem	55,35		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,15		
g	błonnik	36,52	błonnik	33,94	błonnik	37,03	błonnik	41,73	błonnik	35,87		
mg	sód	2391,32	sód	2069,31	sód	2345,63	sód	2330,84	sód	2086,63		

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, 23 październik 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	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	Ser biały *7/	60g		
	3	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g		
	5	Banan	50g	Banan	50g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *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 szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kasza gryczana +1/	180g		
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Kotlety z buraka B *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	160g		
	4	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/*7/+8/+10/+11/+12/	80g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	60g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	
		2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12/	30g	
		3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Jabłko duszone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		4	Jabłko duszone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	50g	Pomidor b/sk	50g	Śliwka 1 szt.	80g	Śliwka 1 szt.	80g	
		5	Pomidor b/sk	50g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
		6	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		9	Herbata	250g					Herbata	250g	
		10									
II	1	Budyń b/c *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2048,66	wartość energetyczna	2093,93	wartość energetyczna	2035,18	wartość energetyczna	2238,90		
g	białko ogółem	101,61	białko ogółem	107,39	białko ogółem	97,84	białko ogółem	92,06		
g	węglowodany ogółem	280,54	węglowodany ogółem	309,92	węglowodany ogółem	268,47	węglowodany ogółem	323,28		
g	w tym: cukry	27,31	w tym: cukry	35,19	w tym: cukry	25,94	w tym: cukry	36,77		
g	tłuszcze ogółem	65,66	tłuszcze ogółem	54,90	tłuszcze ogółem	70,15	tłuszcze ogółem	70,29		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,90		
g	błonnik	31,42	błonnik	34,03	błonnik	29,38	błonnik	37,03		
mg	sód	1889,64	sód	1791,87	sód	1113,15	sód	2768,60		

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 wyminia zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 24 październik 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/ 40g	Twarożek chudy *7/ 60g					
	2 Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/ 30g					
	3 Pomidor ze szczypiorkiem 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor ze szczypiorkiem 50g	Pomidor ze szczypiorkiem 50g	Pomidor ze szczypiorkiem 50g					
	4 Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g					
	5 Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g					
	6 Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	7 Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g					
	8 Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g					
	9 Kawa mleczna *1/*7/ 250g				Kawa mleczna *1/*7/ 250g					
	10									
II	1		Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/ 60g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/ 60g						
	2									
	3									
OBIAD	1 Zupa grochowa 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 grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g					
	2 Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 250g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/ 250g	Naleśniki ze szpinakiem b/ml (s) *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 250g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 80g					
	3 Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g					
	4 Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 80g	Ziemniaki gotowane 180g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 80g	Ziemniaki gotowane 180g					
	5 Kompot truskawkowy 250g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Surówka z marchwi i jabłka 80g					
	6	Szpinak gotowany Ł +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g			Szpinak gotowany Ł +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g					
	7	Kompot truskawkowy 250g			Kompot truskawkowy 250g					
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1 Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna Ł *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/ 70g					
	2 Szyunka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szyunka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szyunka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szyunka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szyunka prasowana wieprzowa *6/ 30g					
	3 Ogórek świeży 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek świeży 50g	Ogórek świeży 50g	Ogórek świeży 50g					
	4 Częstka jabłka 50g	Częstka jabłka dusz 50g	Częstka jabłka 50g	Częstka jabłka 50g	Częstka jabłka 50g					
	5 Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g	Sałata lodowa 7g					
	6 Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	7 Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g					
	8 Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g					
	9 Herbata 250g				Herbata 250g					
	10									
II	1 Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g					
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2003,45	wartość energetyczna	1929,70	wartość energetyczna	2061,98	wartość energetyczna	1909,94	wartość energetyczna	1942,41
g	białko ogółem	107,10	białko ogółem	107,21	białko ogółem	107,71	białko ogółem	75,24	białko ogółem	113,06
g	węglowodany ogółem	266,61	węglowodany ogółem	272,65	węglowodany ogółem	253,76	węglowodany ogółem	242,91	węglowodany ogółem	275,20
g	w tym: cukry	19,92	w tym: cukry	20,39	w tym: cukry	18,26	w tym: cukry	16,08	w tym: cukry	22,91
g	tłuszcze ogółem	60,96	tłuszcze ogółem	51,11	tłuszcze ogółem	71,82	tłuszcze ogółem	74,83	tłuszcze ogółem	48,89
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,15
g	błonnik	31,18	błonnik	28,73	błonnik	34,63	błonnik	38,76	błonnik	34,48
mg	sód	2257,26	sód	2267,17	sód	2378,32	sód	2141,03	sód	2299,66

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, 24 października 2023

DIETA	BOGATOBIĄTKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
SNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	100g	Ser biały *7/	60g	
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor ze szczypiorkiem	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor ze szczypiorkiem	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata lodowa	7g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata lodowa	7g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Margaryna	10g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
=	1	Koktajl na maślanec z truskawką *7/	200g			Koktajl na maślanec z truskawką *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAŁ	1	Zupa koperkowa z mąką 1 *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z mąką 1 *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	6	Szpinak gotowany Ł +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany Ł +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany Ł +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g			
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Pasta rybna Ł *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta rybna Ł *1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	
	4	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	9							Herbata	250g	
	10									
=	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	1902,95	wartość energetyczna	1914,40	wartość energetyczna	1905,24	wartość energetyczna	2025,95		
g	białko ogółem	108,55	białko ogółem	108,21	białko ogółem	109,53	białko ogółem	97,36		
g	węglowodany ogółem	254,98	węglowodany ogółem	273,02	węglowodany ogółem	262,18	węglowodany ogółem	268,54		
g	w tym: cukry	24,68	w tym: cukry	20,41	w tym: cukry	19,48	w tym: cukry	19,69		
g	tłuszcze ogółem	51,31	tłuszcze ogółem	48,79	tłuszcze ogółem	51,35	tłuszcze ogółem	66,63		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72		
g	błonnik	26,57	błonnik	28,73	błonnik	26,44	błonnik	31,98		
mg	sód	2119,82	sód	2269,87	sód	894,08	sód	1665,24		

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, 25 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH				
ŚNIADANIE	I	1	Ser żółty *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Mozarella light *7/	30g	
		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	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
		4	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Cząstka jabłka b/sk got	50g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	Oliwki zielone (6 sztuk)	15g	
		5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10											
	II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g				
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
		3											
OBIAŁ		1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
		2	Kotlet mielony wp (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Pulpety wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pulpety wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pulpety wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	
		4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
		5	Buraczki gotowane	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	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
		8											
		9											
		10											
KOLACJA		I	1	Salatka z kaszą pęczak i papryką *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Galaretka drobiowa +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z kaszą pęczak i papryką *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą pęczak i papryką *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą pęczak i papryką *1/+6/+8/+10/+11/	120g
			2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Cytryna	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	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
			4	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g
			5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
			6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
			7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
			8	Herbata	250g						Herbata	250g	
			9										
			10										
	II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Budyń *7/	200g	
		2											
		3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ													
kcal	wartość energetyczna	2234,51	wartość energetyczna	2164,50	wartość energetyczna	2121,34	wartość energetyczna	1953,74	wartość energetyczna	2064,36			
g	białko ogółem	98,50	białko ogółem	112,25	białko ogółem	101,33	białko ogółem	79,23	białko ogółem	98,55			
g	węglowodany ogółem	315,36	węglowodany ogółem	307,06	węglowodany ogółem	283,16	węglowodany ogółem	258,75	węglowodany ogółem	302,32			
g	w tym: cukry	36,14	w tym: cukry	35,90	w tym: cukry	28,00	w tym: cukry	26,17	w tym: cukry	36,66			
g	tłuszcze ogółem	69,02	tłuszcze ogółem	60,44	tłuszcze ogółem	69,15	tłuszcze ogółem	71,91	tłuszcze ogółem	56,25			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61			
g	błonnik	32,04	błonnik	31,66	błonnik	34,92	błonnik	39,36	błonnik	32,82			
mg	sód	2887,44	sód	2067,68	sód	2578,38	sód	2464,11	sód	2495,69			

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, 25 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
ŚNIADANIE	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta z pieczonego kalafiora +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka jabłka b/sk got	50g	Cząstka jabłka b/sk got	50g	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 *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
=	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Pulpety wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlet z cieciorki (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	120g
	3	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	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	Buraczki gotowane	80g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Galaretk drobiowa +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Salatka z kaszą pęczak i papryką *1/+6/+8/+10/+11/	120g
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
=	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2098,80	wartość energetyczna	2073,74	wartość energetyczna	1946,68	wartość energetyczna	2179,92	
g	białko ogółem	112,88	białko ogółem	113,71	białko ogółem	101,07	białko ogółem	80,67	
g	węglowodany ogółem	286,72	węglowodany ogółem	296,74	węglowodany ogółem	261,63	węglowodany ogółem	341,29	
g	w tym: cukry	38,60	w tym: cukry	35,58	w tym: cukry	34,32	w tym: cukry	36,98	
g	tłuszcze ogółem	61,91	tłuszcze ogółem	54,49	tłuszcze ogółem	61,57	tłuszcze ogółem	62,37	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,67	
g	błonnik	29,59	błonnik	31,04	błonnik	27,18	błonnik	38,89	
mg	sód	1882,58	sód	1954,81	sód	1389,55	sód	2291,06	

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 26 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
	2	Kiełbasa 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 zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Pomidor	50g	Cząstka jabłka	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa b/ml	400g	Zupa jarzynowa b/ml	400g
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Ryż brązowy	180g	Ryż biały	180g	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 marchwi z olejem	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	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
=	1	Koktajl na maślanie z truskawką *1/*7/	200g	Koktajl na maślanie z truskawką *1/*7/	200g	Koktajl na maślanie z truskawką b/c *1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanie z truskawką *1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2169,16	wartość energetyczna	1974,89	wartość energetyczna	1998,04	wartość energetyczna	1903,02	wartość energetyczna	2149,06	
g	białko ogółem	104,95	białko ogółem	100,55	białko ogółem	104,62	białko ogółem	91,43	białko ogółem	104,54	
g	węglowodany ogółem	310,22	węglowodany ogółem	294,87	węglowodany ogółem	257,23	węglowodany ogółem	242,74	węglowodany ogółem	309,63	
g	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	25,45	w tym: cukry	16,44	w tym: cukry	19,99	w tym: cukry	25,82	
g	tłuszcze ogółem	64,16	tłuszcze ogółem	50,48	tłuszcze ogółem	66,71	tłuszcze ogółem	68,83	tłuszcze ogółem	62,36	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,96	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,39	
g	blonnik	39,07	blonnik	30,11	blonnik	37,92	blonnik	39,35	blonnik	39,07	
mg	sód	2213,37	sód	1970,16	sód	2297,67	sód	2083,32	sód	2207,37	

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 26 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	100g	
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ogórek zielony	50g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Pomidor	50g	
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Pomidor	50g	Salata lodowa	7g	
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	9									
	10									
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa WEG	400g	
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	90g	Knedle ze śliwką z sosem jogurtowo-cynamonowym B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	300g	
	3	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw zielony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Kompot wieloowocowy	250g	
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy	180g	Surówka z marchwi z olejem	80g	
	5	Surówka z marchwi z olejem	80g	Surówka z marchwi z olejem	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g			
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g			
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Ser żółty *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	9							Herbata	250g	
	10									
=	1	Koktajl na maślanec z truskawką *1/*7/	200g	Koktajl na maślanec z truskawką *1/*7/	200g	Koktajl na maślanec z truskawką *1/*7/	200g	Koktajl na maślanec z truskawką *1/*7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	1907,69	wartość energetyczna	1988,19	wartość energetyczna	2141,76	wartość energetyczna	2270,04		
g	białko ogółem	102,08	białko ogółem	108,37	białko ogółem	103,82	białko ogółem	77,57		
g	węglowodany ogółem	271,53	węglowodany ogółem	296,77	węglowodany ogółem	298,34	węglowodany ogółem	384,83		
g	w tym: cukry	26,05	w tym: cukry	25,45	w tym: cukry	22,32	w tym: cukry	43,52		
g	tłuszcze ogółem	52,70	tłuszcze ogółem	47,63	tłuszcze ogółem	67,08	tłuszcze ogółem	55,34		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,17		
g	błonnik	27,59	błonnik	30,11	błonnik	32,45	błonnik	41,07		
mg	sód	1809,06	sód	1948,93	sód	1428,67	sód	2333,21		

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 27 październik 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I ŚNIADANIE	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Plaster kiwi	50g	Cząstka jabłka dusz b/sk	50g	Plaster kiwi	50g	Plaster kiwi	50g	Plaster kiwi	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka ze śliwką *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 krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +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 ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g
	6	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	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	Rzodkiewka	25g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	5	Cząstka gruszeki	50g	Banan	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g
	6	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	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
	9	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	10	Herbata	250g							Herbata	250g
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	180g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	180g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	180g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1998,19	wartość energetyczna	2039,33	wartość energetyczna	2026,33	wartość energetyczna	1885,99	wartość energetyczna	1977,79	
g	białko ogółem	93,36	białko ogółem	95,11	białko ogółem	98,65	białko ogółem	80,45	białko ogółem	94,02	
g	węglowodany ogółem	295,26	węglowodany ogółem	308,07	węglowodany ogółem	277,94	węglowodany ogółem	243,61	węglowodany ogółem	295,14	
g	w tym: cukry	28,88	w tym: cukry	38,26	w tym: cukry	18,14	w tym: cukry	16,23	w tym: cukry	28,88	
g	tłuszcze ogółem	54,83	tłuszcze ogółem	53,21	tłuszcze ogółem	63,21	tłuszcze ogółem	63,05	tłuszcze ogółem	52,31	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,77	
g	błonnik	33,92	błonnik	32,28	błonnik	37,34	błonnik	36,34	błonnik	33,92	
mg	sód	2895,33	sód	2069,39	sód	2638,77	sód	2593,86	sód	2893,53	

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, 27 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
- SNIADANIE	1	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Ser zółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka jabłka dusz b/sk	50g	Cząstka jabłka dusz b/sk	50g	Plaster kiwi	50g	Plaster kiwi	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
=	1	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g			Kisiel	200g		
	2	Chleb baltonowski_1 *1/+3/+7/+11/	30g						
	3								
- OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	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 ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g
	6	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8								
	9								
	10								
- KOLACJA	1	Ser biały *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Ser biały *7/	100g	Ser biały *7/	60g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Rzodkiewka	25g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Rzodkiewka	25g
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	5	Banan	50g	Banan	50g	Salata lodowa	7g	Cząstka gruszki	50g
	6	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata lodowa	7g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Herbata	250g	Herbata	250g			Margaryna	10g
	10							Herbata	250g
=	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	180g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	180g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	180g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	180g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2037,73	wartość energetyczna	2018,93	wartość energetyczna	1999,69	wartość energetyczna	2059,79	
g	białko ogółem	107,89	białko ogółem	95,77	białko ogółem	91,15	białko ogółem	86,64	
g	węglowodany ogółem	283,22	węglowodany ogółem	307,95	węglowodany ogółem	296,94	węglowodany ogółem	296,99	
g	w tym: cukry	35,69	w tym: cukry	38,26	w tym: cukry	34,70	w tym: cukry	28,91	
g	tłuszcze ogółem	58,27	tłuszcze ogółem	50,69	tłuszcze ogółem	55,54	tłuszcze ogółem	63,73	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,43	
g	błonnik	30,48	błonnik	32,28	błonnik	29,02	błonnik	34,72	
mg	sód	1978,30	sód	2067,59	sód	1536,88	sód	2630,09	

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. lubin

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 28 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Mozarella light *7/	30g
	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 czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Ogórek świeży	50g	Jabłko duszone	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g			
	2										
	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/	400g
	2	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron *1/+3/	180g
	4	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g
	5	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	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	4	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	100g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2129,67	wartość energetyczna	2048,15	wartość energetyczna	2108,98	wartość energetyczna	1898,53	wartość energetyczna	2058,11
g	białko ogółem	103,27	białko ogółem	102,88	białko ogółem	107,24	białko ogółem	88,51	białko ogółem	106,26
g	węglowodany ogółem	285,36	węglowodany ogółem	289,24	węglowodany ogółem	251,33	węglowodany ogółem	237,34	węglowodany ogółem	281,78
g	w tym: cukry	18,93	w tym: cukry	20,65	w tym: cukry	17,36	w tym: cukry	24,02	w tym: cukry	18,74
g	tłuszcze ogółem	69,82	tłuszcze ogółem	60,54	tłuszcze ogółem	78,81	tłuszcze ogółem	70,75	tłuszcze ogółem	62,13
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,96	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,54
g	błonnik	33,61	błonnik	32,12	błonnik	34,59	błonnik	42,40	błonnik	33,28
mg	sód	2625,90	sód	2231,39	sód	2624,05	sód	2486,82	sód	2177,25

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. tulin

(*) 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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 28 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIANSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Jabłko duszone	50g	Jabłko duszone	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
=	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *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 warzywami Ł (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz warzywny z ciecierzycą (g) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Makaron *1/+3/	180g	
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	
	5	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	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	9							Herbata	250g	
	10									
=	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2031,20	wartość energetyczna	1984,09	wartość energetyczna	1914,64	wartość energetyczna	2139,15		
g	białko ogółem	109,08	białko ogółem	105,71	białko ogółem	97,30	białko ogółem	80,16		
g	węglowodany ogółem	271,94	węglowodany ogółem	285,77	węglowodany ogółem	258,51	węglowodany ogółem	325,59		
g	w tym: cukry	24,45	w tym: cukry	20,56	w tym: cukry	17,82	w tym: cukry	22,02		
g	tłuszcze ogółem	63,77	tłuszcze ogółem	53,75	tłuszcze ogółem	61,71	tłuszcze ogółem	65,62		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,96		
g	błonnik	30,50	błonnik	31,98	błonnik	29,30	błonnik	40,73		
mg	sód	2065,12	sód	1782,79	sód	1106,31	sód	2054,87		

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

niedziela, 29 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Twarożek chudy *7/	60g
	3	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Salata lodowa	7g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata lodowa	7g
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*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	Kotlet schabowy (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z cukinii z koprem *7/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wielowocowy	250g	Kompot wielowocowy	250g	Kompot wielowocowy b/c	250g	Kompot wielowocowy b/c	250g	Kompot wielowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	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	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Pomidor	50g	Banan	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2211,73	wartość energetyczna	2029,77	wartość energetyczna	2053,42	wartość energetyczna	1927,42	wartość energetyczna	1974,54	
g	białko ogółem	109,14	białko ogółem	109,33	białko ogółem	111,54	białko ogółem	106,61	białko ogółem	115,08	
g	węglowodany ogółem	265,61	węglowodany ogółem	275,38	węglowodany ogółem	242,38	węglowodany ogółem	226,88	węglowodany ogółem	258,25	
g	w tym: cukry	18,36	w tym: cukry	25,01	w tym: cukry	14,25	w tym: cukry	14,51	w tym: cukry	18,01	
g	tłuszcze ogółem	84,79	tłuszcze ogółem	60,23	tłuszcze ogółem	76,12	tłuszcze ogółem	70,11	tłuszcze ogółem	58,50	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,01	
g	błonnik	30,60	błonnik	27,47	błonnik	34,47	błonnik	33,56	błonnik	30,25	
mg	sód	2709,14	sód	1960,65	sód	2253,72	sód	2363,00	sód	2114,93	

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, 29 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Twarożek chudy *7/	100g	Ser biały chudy	60g		
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Twarożek chudy *7/	60g	Papryka żółta	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Papryka żółta	50g		
	4	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka got	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Cząstka jabłka	50g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Salata lodowa	7g		
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Margaryna	10g		
	9							Kakao +6/*7/	250g		
	10										
II	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			Kisiel	200g				
	2	Chleb baltonowski_1 *1/+3/+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 jarzynowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g		
	2	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlet jajeczny (p) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Surówka z cukinii z koprem *7/	80g	Surówka z cukinii z koprem *7/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty *7/	30g	Ser żółty *7/	30g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Banan	50g	Banan	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	9							Herbata	250g		
	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 ODZYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1996,67	wartość energetyczna	2002,47	wartość energetyczna	1810,32	wartość energetyczna	1954,47			
g	białko ogółem	110,93	białko ogółem	115,10	białko ogółem	101,60	białko ogółem	89,18			
g	węglowodany ogółem	259,26	węglowodany ogółem	277,97	węglowodany ogółem	241,53	węglowodany ogółem	265,84			
g	w tym: cukry	24,56	w tym: cukry	25,03	w tym: cukry	25,53	w tym: cukry	17,73			
g	tłuszcze ogółem	63,00	tłuszcze ogółem	53,47	tłuszcze ogółem	53,76	tłuszcze ogółem	64,15			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,50			
g	błonnik	26,21	błonnik	27,47	błonnik	22,48	błonnik	30,03			
mg	sód	1878,68	sód	1743,15	sód	1284,79	sód	2285,65			

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

poniedziałek, 30 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNİADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	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	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Twarożek z kielkami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	40g			
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g
	2	Klopsiki wołowo- wieprzowa (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g	Klopsiki wołowo- wieprzowa (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g	Klopsiki wołowo- wieprzowa (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g	Klopsiki wołowo- wieprzowa (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g
	3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g
	4	Kasza bulgur *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
	5	Surówka z selera *7/*9/	80g	Surówka z selera *7/*9/	80g	Surówka z selera *7/*9/	80g	Surówka z selera b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z selera *7/*9/	80g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka makaronowa z szynką *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z szynką C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z szynką *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	3	Ogórek świeży	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	9	Herbata	250g							Herbata	250g
	10										
=	1	Koktajl na maślanec owocowy *1/*7/	200g	Koktajl na maślanec owocowy *1/*7/	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/cuk *1/*7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanec owocowy *1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2371,12	wartość energetyczna	2042,14	wartość energetyczna	2186,75	wartość energetyczna	2083,06	wartość energetyczna	2304,77	
g	białko ogółem	109,09	białko ogółem	95,25	białko ogółem	115,86	białko ogółem	103,19	białko ogółem	118,76	
g	węglowodany ogółem	345,87	węglowodany ogółem	317,95	węglowodany ogółem	281,42	węglowodany ogółem	260,06	węglowodany ogółem	338,98	
g	w tym: cukry	32,70	w tym: cukry	31,92	w tym: cukry	20,80	w tym: cukry	19,91	w tym: cukry	32,52	
g	tłuszcze ogółem	70,21	tłuszcze ogółem	51,37	tłuszcze ogółem	73,12	tłuszcze ogółem	77,56	tłuszcze ogółem	61,58	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,74	
g	blonnik	47,39	blonnik	34,86	blonnik	45,99	blonnik	47,07	blonnik	46,86	
mg	sód	2346,33	sód	2263,66	sód	2335,48	sód	2142,03	sód	2210,14	

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 30 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
ŚNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g		
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
=	1	Twarożek z kielkami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g			Twarożek z kielkami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g				
	2	Chleb baltonowski_1 *1/+3/+7/+11/	30g			Pieczywo ryżowe	20g				
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Klopsiki wołowo-wieprzowe (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlety z kaszy z fetą B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g		
	3	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos jarzynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy b/gl +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g		
	4	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera *7/*9/	80g		
	5	Surówka z selera *7/*9/	80g	Surówka z selera *7/*9/	80g	Surówka z selera *7/*9/	80g	Buraczki gotowane	80g		
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	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	Salatka makaronowa WEG *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g		
	4	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka dusz	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	9							Herbata	250g		
	10										
=	1	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/	200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/	200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/	200g	Koktajl na maślanecie owocowy *1/*7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2028,37	wartość energetyczna	1975,47	wartość energetyczna	1994,68	wartość energetyczna	2011,19			
g	białko ogółem	104,39	białko ogółem	104,91	białko ogółem	107,55	białko ogółem	79,96			
g	węglowodany ogółem	299,41	węglowodany ogółem	311,01	węglowodany ogółem	266,80	węglowodany ogółem	296,52			
g	w tym: cukry	26,52	w tym: cukry	31,75	w tym: cukry	25,37	w tym: cukry	32,81			
g	tłuszcze ogółem	54,04	tłuszcze ogółem	42,75	tłuszcze ogółem	62,68	tłuszcze ogółem	64,25			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,57			
g	błonnik	33,64	błonnik	34,31	błonnik	30,03	błonnik	39,81			
mg	sód	2166,76	sód	2166,32	sód	704,78	sód	2017,19			

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 31 października 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/+3/*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	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
=	1				Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	60g	Hummus +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										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomidorami +1/+6/*7/+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 b/ml +1/+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
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Makaron (g) *1/+3/	180g
	3	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ser biały z jogurtem *7/	120g
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Mus truskawkowy	80g
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany al dente	80g	Brokuł gotowany al dente	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6					Kompot wiśnia-jabłko b/cuk	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/cuk	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g
	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	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	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 *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
=	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2011,87	wartość energetyczna	1930,09	wartość energetyczna	2049,30	wartość energetyczna	1878,34	wartość energetyczna	2021,38	
g	białko ogółem	91,61	białko ogółem	90,66	białko ogółem	106,20	białko ogółem	92,17	białko ogółem	96,05	
g	węglowodany ogółem	313,69	węglowodany ogółem	302,61	węglowodany ogółem	258,54	węglowodany ogółem	230,22	węglowodany ogółem	313,46	
g	w tym: cukry	40,88	w tym: cukry	38,47	w tym: cukry	15,96	w tym: cukry	14,76	w tym: cukry	40,58	
g	tłuszcze ogółem	46,97	tłuszcze ogółem	44,24	tłuszcze ogółem	70,46	tłuszcze ogółem	70,49	tłuszcze ogółem	46,16	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40	
g	błonnik	27,77	błonnik	25,84	błonnik	35,93	błonnik	36,16	błonnik	27,87	
mg	sód	2166,72	sód	1745,82	sód	2320,17	sód	2200,22	sód	1854,15	

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, 31 października 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
ŚNIADANIE	I	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
		5	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g					
	2											
	3											
OBIAD		1	Zupa jarzynowa z pomidorami +1/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomidorami +1/+6/*7/+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	Makarony (g) *1/+3/	180g	Makarony (g) *1/+3/	180g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Makarony (g) *1/+3/	180g		
		3	Ser biały z jogurtem *7/	150g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemniaki gotowane	180g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
		4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z cukinii z koprem +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Mus truskawkowy	80g		
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany al dente	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		6					Kompot wiśnia-jabłko	250g				
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	65g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	100g		
		2	Kielbasa 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	Ser żółty *7/	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Salata lodowa	7g	Salata lodowa	7g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata lodowa	7g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata lodowa	7g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		8							Herbata	250g		
		9										
		10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g			
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	1981,54	wartość energetyczna	1939,60	wartość energetyczna	1867,63	wartość energetyczna	1998,67				
g	białko ogółem	101,66	białko ogółem	95,11	białko ogółem	96,61	białko ogółem	90,95				
g	węglowodany ogółem	295,70	węglowodany ogółem	302,38	węglowodany ogółem	261,88	węglowodany ogółem	313,30				
g	w tym: cukry	36,73	w tym: cukry	38,17	w tym: cukry	20,18	w tym: cukry	40,58				
g	tłuszcze ogółem	48,18	tłuszcze ogółem	43,43	tłuszcze ogółem	54,23	tłuszcze ogółem	46,01				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,85				
g	błonnik	25,03	błonnik	25,94	błonnik	25,96	błonnik	27,77				
mg	sód	1712,37	sód	1433,25	sód	1014,10	sód	2082,72				

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.