



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 11 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk got	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g
	2	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpety wieprzowe Ł. g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	7			Kompot truskawkowy	250g					Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2078,18	wartość energetyczna	2092,60	wartość energetyczna	2051,71	wartość energetyczna	2036,51	wartość energetyczna	1965,78	
g	białko ogółem	100,03	białko ogółem	103,78	białko ogółem	102,61	białko ogółem	83,48	białko ogółem	108,32	
g	węglowodany ogółem	300,01	węglowodany ogółem	287,77	węglowodany ogółem	274,04	węglowodany ogółem	263,86	węglowodany ogółem	282,45	
g	w tym: cukry	28,01	w tym: cukry	25,83	w tym: cukry	21,85	w tym: cukry	21,21	w tym: cukry	28,70	
g	tłuszcze ogółem	59,60	tłuszcze ogółem	64,90	tłuszcze ogółem	66,48	tłuszcze ogółem	77,76	tłuszcze ogółem	51,32	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,80	
g	błonnik	37,51	błonnik	33,01	błonnik	39,07	błonnik	45,02	błonnik	37,96	
mg	sód	2808,62	sód	2212,11	sód	2508,79	sód	2436,91	sód	2220,89	

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, 11 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g			
	2					Banan B	160g			
	3									
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	
	2	Pulpety wieprzowe Ł g. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gołąbki z mięsem p. +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Ziemniaki gotowane	180g	
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Wege klopsiki w sosie pomidorowym *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	
	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	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g					
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	
		Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
		Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
		Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	
		Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
		Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8						Herbata	250g		
	9									
	10									
II	1	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2126,40	wartość energetyczna	1991,13	wartość energetyczna	1974,19	wartość energetyczna	2122,72		
g	białko ogółem	107,59	białko ogółem	109,25	białko ogółem	89,73	białko ogółem	92,98		
g	węglowodany ogółem	284,25	węglowodany ogółem	290,31	węglowodany ogółem	317,26	węglowodany ogółem	317,70		
g	w tym: cukry	26,84	w tym: cukry	26,76	w tym: cukry	53,82	w tym: cukry	29,28		
g	tłuszcze ogółem	69,19	tłuszcze ogółem	51,17	tłuszcze ogółem	46,15	tłuszcze ogółem	60,90		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61		
g	błonnik	32,88	błonnik	36,48	błonnik	33,27	błonnik	41,59		
mg	sód	2030,81	sód	1814,43	sód	1284,69	sód	2388,63		

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

wtorek, 12 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta warzywna z cukinią +1/+3/+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 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	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Oliwki zielone 6 szt.	15g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II	1					Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g			
	2					Orzechy włoskie +1/+5/*8/+10/+11/	10g	Orzechy włoskie +1/+5/*8/+10/+11/	10g			
	3											
OBIAD	I	1	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 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 kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 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	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g
		4	Buraczki z jabłkiem	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Kalafior gotowany	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Marchewka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kalafior gotowany	80g
		7			Kompot wieloowocowy	250g					Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g
		2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Banan 1/2	75g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2316,22	wartość energetyczna	1911,02	wartość energetyczna	2344,28	wartość energetyczna	2170,78	wartość energetyczna	2175,20		
g	białko ogółem	92,32	białko ogółem	94,32	białko ogółem	93,25	białko ogółem	79,59	białko ogółem	103,91		
g	węglowodany ogółem	314,77	węglowodany ogółem	294,58	węglowodany ogółem	277,31	węglowodany ogółem	254,65	węglowodany ogółem	305,19		
g	w tym: cukry	35,07	w tym: cukry	37,63	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	23,44	w tym: cukry	35,82		
g	tłuszcze ogółem	83,30	tłuszcze ogółem	47,79	tłuszcze ogółem	101,38	tłuszcze ogółem	98,44	tłuszcze ogółem	67,14		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,24		
g	błonnik	35,05	błonnik	34,33	błonnik	35,51	błonnik	35,82	błonnik	36,25		
mg	sód	3015,49	sód	2319,66	sód	2928,66	sód	2754,31	sód	2584,27		

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, 12 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	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 z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki zielone 6 szt.	15g	Oliwki zielone 6 szt.	15g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g			Pomarańcza	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 kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami 1 WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Kotlet jajeczny s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g
	3	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Buraczki z jabłkiem	80g
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Kalafior gotowany	80g
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Kalafior gotowany	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Pasta rybną *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybną *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	6	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1953,89	wartość energetyczna	1911,02	wartość energetyczna	2035,81	wartość energetyczna	2381,45	
g	białko ogółem	93,74	białko ogółem	94,32	białko ogółem	92,16	białko ogółem	93,10	
g	węglowodany ogółem	291,58	węglowodany ogółem	294,58	węglowodany ogółem	284,98	węglowodany ogółem	324,91	
g	w tym: cukry	44,28	w tym: cukry	37,63	w tym: cukry	35,52	w tym: cukry	36,06	
g	tłuszcze ogółem	54,35	tłuszcze ogółem	47,79	tłuszcze ogółem	67,30	tłuszcze ogółem	86,53	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,82	
g	błonnik	32,52	błonnik	34,33	błonnik	31,85	błonnik	37,47	
mg	sód	2139,70	sód	2319,66	sód	1823,07	sód	2840,27	

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, 13 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH									
ŚNIADANIE	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g		
	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	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/		
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Salata	3g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/		
	4	Jabłko 1/2 szt	75g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	
	5	Salata	3g	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10													
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g						
	2						Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g						
	3													
OBIAD	1	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	3	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +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	Ryż brązowy	180g	
	5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	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	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	8													
	9													
	10													
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *3/+6/+7/+9/*10/+11/	
	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	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Cząstka kiwi	50g	Banan 1/2 szt	70g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Herbata	250g							Herbata	250g	Herbata	250g	
	9													
	10													
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	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/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/		
	2													
	3													
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ														
kcal	wartość energetyczna	1989,51	wartość energetyczna	2009,62	wartość energetyczna	2078,87	wartość energetyczna	1916,28	wartość energetyczna	1947,62				
g	białko ogółem	111,40	białko ogółem	109,89	białko ogółem	116,51	białko ogółem	103,48	białko ogółem	107,59				
g	węglowodany ogółem	274,79	węglowodany ogółem	279,65	węglowodany ogółem	266,20	węglowodany ogółem	236,34	węglowodany ogółem	271,54				
g	w tym: cukry	25,36	w tym: cukry	26,06	w tym: cukry	19,06	w tym: cukry	19,27	w tym: cukry	23,04				
g	tłuszcze ogółem	56,55	tłuszcze ogółem	56,91	tłuszcze ogółem	68,11	tłuszcze ogółem	68,46	tłuszcze ogółem	54,90				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,14				
g	błonnik	36,29	błonnik	29,07	błonnik	39,20	błonnik	40,22	błonnik	35,94				
mg	sód	2397,03	sód	2111,51	sód	2174,91	sód	2212,76	sód	2299,05				

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, (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, 13 marzec 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Salata	3g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt	75g	Jabłko 1/2 szt	75g
	5	Jabłko 1/2 szt b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2					Banan B	200g		
	3								
OBIAD	1	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Gulasz jarski z cieciorą +1/+6/+8/+10/+11/	120g
	3	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ryż biały	180g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	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	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł +1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/+12/	150g	Mozarella light *7/	30g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Banan 1/2 szt	70g	Banan 1/2 szt	70g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1978,82	wartość energetyczna	1914,55	wartość energetyczna	2104,64	wartość energetyczna	1958,39	
g	białko ogółem	115,51	białko ogółem	110,01	białko ogółem	109,15	białko ogółem	86,69	
g	węglowodany ogółem	257,15	węglowodany ogółem	274,49	węglowodany ogółem	298,30	węglowodany ogółem	290,17	
g	w tym: cukry	25,16	w tym: cukry	26,00	w tym: cukry	41,49	w tym: cukry	25,29	
g	łuszczce ogółem	61,07	łuszczce ogółem	47,63	łuszczce ogółem	61,19	łuszczce ogółem	57,32	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,68	
g	błonnik	26,55	błonnik	26,82	błonnik	33,07	błonnik	35,90	
mg	sód	1940,71	sód	2021,08	sód	1013,31	sód	2284,56	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 14 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Gruszka 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g			
	3										
OBIAD	1	Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński z fasolą b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński z fasolą b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Bukiet warzyw	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Mozarella light *7/	30g	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	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *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	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	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2316,59	wartość energetyczna	2056,25	wartość energetyczna	2262,45	wartość energetyczna	2163,98	wartość energetyczna	2303,19	
g	białko ogółem	98,07	białko ogółem	95,50	białko ogółem	99,81	białko ogółem	87,39	białko ogółem	97,80	
g	węglowodany ogółem	341,27	węglowodany ogółem	305,79	węglowodany ogółem	307,93	węglowodany ogółem	293,25	węglowodany ogółem	340,88	
g	w tym: cukry	39,42	w tym: cukry	37,92	w tym: cukry	33,62	w tym: cukry	32,64	w tym: cukry	39,42	
g	tłuszcze ogółem	72,66	tłuszcze ogółem	59,82	tłuszcze ogółem	79,91	tłuszcze ogółem	81,91	tłuszcze ogółem	71,46	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,37	
g	błonnik	47,90	błonnik	39,30	błonnik	52,28	błonnik	53,29	błonnik	47,90	
mg	sód	2600,44	sód	2125,01	sód	2683,11	sód	2485,03	sód	2596,44	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 14 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA	WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA							
I SNİADANIE	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g		
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Twarożek z pestkami dyni +1/*7/+8/+11/	60g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	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 naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2					Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński z fasolą +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński z fasolą WEG +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką d. b/gl +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Wegetariańskie gołąbki w sosie pieczarkowym B *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	230g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Bukiet warzyw	80g		
	5	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Twarożek *7/	80g	Mozarella light *7/	30g	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	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2052,65	wartość energetyczna	1940,87	wartość energetyczna	2206,75	wartość energetyczna	2270,83			
g	białko ogółem	106,63	białko ogółem	101,36	białko ogółem	101,71	białko ogółem	90,30			
g	węglowodany ogółem	285,60	węglowodany ogółem	280,66	węglowodany ogółem	322,78	węglowodany ogółem	340,69			
g	w tym: cukry	38,24	w tym: cukry	33,97	w tym: cukry	48,90	w tym: cukry	40,27			
g	tłuszcze ogółem	63,45	tłuszcze ogółem	53,11	tłuszcze ogółem	65,90	tłuszcze ogółem	71,91			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61			
g	błonnik	36,78	błonnik	31,87	błonnik	35,33	błonnik	54,08			
mg	sód	2003,61	sód	1978,15	sód	1301,74	sód	3164,86			

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, 15 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	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	Mozarella light *7/ 30g				
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g				
	3	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Kalarepa 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g				
	4	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Pomidor b/sk 50g	Kalarepa 50g	Oliwki czarne 6 szt 15g	Oliwki czarne 6 szt 15g				
	5	Oliwki czarne 6 szt 15g	Banan 1/2 szt. 70g	Oliwki czarne 6 szt 15g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	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/ 70g	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 szt. 2g	Margaryna 10g				
	9	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
II	1			Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/ 180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	2				Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/ 80g					
	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	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/ 100g				
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+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 kiszanej kapusty 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z kiszanej kapusty 80g	Surówka z kiszanej kapusty 80g	Surówka z kiszanej kapusty 80g				
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 80g	Szpinak gotowany +1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Szpinak gotowany +1/+6/+8/+10/+11/ 80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 80g				
	7	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy 250g				
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/ 70g				
	2	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g				
	3	Ogórek zielony 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g				
	4	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g	Jabłko 1/2 szt. 75g				
	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	Sok pomidorowy 200g	Budyń *7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2071,94	wartość energetyczna	2040,37	wartość energetyczna	2000,89	wartość energetyczna	1914,33	wartość energetyczna	1979,18
g	białko ogółem	87,83	białko ogółem	91,05	białko ogółem	95,03	białko ogółem	81,85	białko ogółem	88,59
g	węglowodany ogółem	295,77	węglowodany ogółem	323,47	węglowodany ogółem	263,23	węglowodany ogółem	266,74	węglowodany ogółem	293,83
g	w tym: cukry	29,41	w tym: cukry	35,31	w tym: cukry	17,97	w tym: cukry	20,86	w tym: cukry	29,01
g	tłuszcze ogółem	67,46	tłuszcze ogółem	51,54	tłuszcze ogółem	68,72	tłuszcze ogółem	66,15	tłuszcze ogółem	57,44
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,41
g	błonnik	37,95	błonnik	38,26	błonnik	36,07	błonnik	49,50	błonnik	37,05
mg	sód	2988,21	sód	2259,81	sód	2713,67	sód	4076,88	sód	2892,15

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 15 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
SNIADANIE	I	1	Jajko gotowane *3/	65g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	
		2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Polędwica sopocka	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	
		3	Polędwica sopocka	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
		4	Pomidor b/sk	50g	Banan 1/2 szt.	70g	Oliwki czarne 6 szt	15g	Oliwki czarne 6 szt	15g	
		5	Banan 1/2 szt.	70g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
		6	Salata	3g	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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10									
SNIADANIE	II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
		2					Banan B	200g			
		3									
OBIAD	I	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	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Curry z ciecierzycy B +1/+3/+5/*6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	250g	
		3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	80g	
		6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
		8									
		9									
		10									
KOLACJA	I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Ser żółty	30g	
		3	Mozarella light *7/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	
		4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	
		5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		8	Herbata	250g					Herbata	250g	
		9									
		10									
KOLACJA	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	2067,27	wartość energetyczna	2022,45	wartość energetyczna	2084,25	wartość energetyczna	2085,17			
g	białko ogółem	101,44	białko ogółem	91,31	białko ogółem	81,67	białko ogółem	78,00			
g	węglowodany ogółem	303,62	węglowodany ogółem	321,38	węglowodany ogółem	313,65	węglowodany ogółem	315,92			
g	w tym: cukry	38,31	w tym: cukry	35,31	w tym: cukry	49,43	w tym: cukry	31,96			
g	tłuszcze ogółem	58,72	tłuszcze ogółem	50,31	tłuszcze ogółem	64,94	tłuszcze ogółem	66,69			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,21			
g	błonnik	36,19	błonnik	38,25	błonnik	34,40	błonnik	43,60			
mg	sód	2120,53	sód	2195,03	sód	1691,02	sód	3150,60			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seleg; 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, 16 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
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	Dżem	30g	Dżem	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
	4	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Pomidor	50g
	5	Cząstka kiwi	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Margaryna	10g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
=	1				Pasta warzywna z cukinią z sezamem +1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią z sezamem +1/+6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/	70g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Ryż biały	180g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	7									Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	4	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g
	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	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Maślanka	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2205,58	wartość energetyczna	2138,72	wartość energetyczna	2090,45	wartość energetyczna	2014,93	wartość energetyczna	2148,09	
g	białko ogółem	115,69	białko ogółem	111,40	białko ogółem	115,04	białko ogółem	92,54	białko ogółem	118,11	
g	węglowodany ogółem	304,60	węglowodany ogółem	302,68	węglowodany ogółem	258,66	węglowodany ogółem	245,67	węglowodany ogółem	311,93	
g	w tym: cukry	34,43	w tym: cukry	33,30	w tym: cukry	23,45	w tym: cukry	22,92	w tym: cukry	35,04	
g	tłuszcze ogółem	64,22	tłuszcze ogółem	59,90	tłuszcze ogółem	71,29	tłuszcze ogółem	79,65	tłuszcze ogółem	53,91	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,69	
g	błonnik	34,06	błonnik	29,81	błonnik	40,68	błonnik	43,60	błonnik	35,55	
mg	sód	2327,05	sód	2249,54	sód	2440,74	sód	2193,32	sód	1874,96	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seleg; 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, 16 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Ser biały BB *7/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	100g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Ser biały *7/	60g	
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor	50g	Dżem	30g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Pomidor	50g	
	5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g	
	6	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Salata	3g	
	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 szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Margaryna	10g	
	10							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
II	1	Koktajl wiśniowy *7/	200g			Koktajl wiśniowy *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	
	4	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2182,57	wartość energetyczna	2132,93	wartość energetyczna	1932,39	wartość energetyczna	2199,30		
g	białko ogółem	125,18	białko ogółem	116,85	białko ogółem	114,49	białko ogółem	84,56		
g	węglowodany ogółem	288,51	węglowodany ogółem	302,81	węglowodany ogółem	250,16	węglowodany ogółem	318,16		
g	w tym: cukry	36,79	w tym: cukry	33,02	w tym: cukry	31,20	w tym: cukry	35,52		
g	tłuszcze ogółem	65,01	tłuszcze ogółem	56,77	tłuszcze ogółem	58,13	tłuszcze ogółem	72,17		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,00		
g	błonnik	27,79	błonnik	29,91	błonnik	23,62	błonnik	37,67		
mg	sód	2101,87	sód	1939,67	sód	867,68	sód	1838,90		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 17 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I	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/	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	Szynka prasowana *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g						Kakao +6/*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									
OBIAŁ	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/	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	Buraczki gotowane	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	Kompot truskawkowy	250g
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	Papryka mix	50g
	4	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	Jabłko 1/2 szt.	75g
	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/	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g						Herbata	250g
	9									
	10									
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2174,64	wartość energetyczna	2147,62	wartość energetyczna	2051,67	wartość energetyczna	1899,28	wartość energetyczna	2095,67
g	białko ogółem	112,56	białko ogółem	111,62	białko ogółem	113,62	białko ogółem	99,80	białko ogółem	103,43
g	węglowodany ogółem	302,55	węglowodany ogółem	312,17	węglowodany ogółem	259,19	węglowodany ogółem	240,18	węglowodany ogółem	303,91
g	w tym: cukry	31,07	w tym: cukry	30,17	w tym: cukry	22,96	w tym: cukry	21,15	w tym: cukry	29,94
g	tłuszcze ogółem	65,96	tłuszcze ogółem	60,32	tłuszcze ogółem	69,40	tłuszcze ogółem	67,34	tłuszcze ogółem	59,86
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,04
g	błonnik	40,68	błonnik	39,74	błonnik	41,21	błonnik	42,15	błonnik	38,86
mg	sód	2982,60	sód	2377,26	sód	3017,00	sód	2846,14	sód	2826,10

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, 17 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIA DANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasta z fasoli i suszonych pomidorów +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kakao +6/*7/	250g		
	10										
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2										
	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 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g		
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g		
	3	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	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										
I KOLACJA	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	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g		
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8	Herbata	250g					Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	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	2135,92	wartość energetyczna	2004,54	wartość energetyczna	1954,11	wartość energetyczna	2042,84			
g	białko ogółem	117,56	białko ogółem	102,70	białko ogółem	104,24	białko ogółem	86,45			
g	węglowodany ogółem	289,12	węglowodany ogółem	303,80	węglowodany ogółem	269,11	węglowodany ogółem	303,43			
g	w tym: cukry	29,27	w tym: cukry	28,76	w tym: cukry	23,84	w tym: cukry	30,20			
g	tłuszcze ogółem	66,69	tłuszcze ogółem	51,05	tłuszcze ogółem	59,20	tłuszcze ogółem	61,92			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,64			
g	błonnik	37,22	błonnik	36,89	błonnik	30,31	błonnik	40,16			
mg	sód	2243,49	sód	2251,68	sód	1615,57	sód	2626,73			

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, 18 marzec 2024

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/*9/ 60g	Ser biały *7/*9/ 60g	Ser biały *7/*9/ 60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Twarożek chudy *7/ 60g					
	2 Szczypiorek 5g	Szynka konserwowa *6/ 30g	Szczypiorek 5g	Szczypiorek 5g	Szczypiorek 5g					
	3 Szynka konserwowa *6/ 30g	Pomidor b/sk 50g	Szynka konserwowa *6/ 30g	Szynka konserwowa *6/ 30g	Szynka konserwowa *6/ 30g					
	4 Papryka konserwowa +9/+10/ 50g	Banan 1/2 70g	Kalarepa 50g	Kalarepa 50g	Papryka konserwowa +9/+10/ 50g					
	5 Częstka kiwi 50g	Salata 3g	Częstka kiwi 50g	Częstka kiwi 50g	Częstka kiwi 50g					
	6 Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g					
	7 Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	8 Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g					
	9 Margaryna 10g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g					
	10 Kawa mleczna *1/*7/ 250g				Kawa mleczna *1/*7/ 250g					
II	1		Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/ 180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g						
	2			Salatka z tuńczyka *3/*4/+6/+7/*9/*10/+11/ 70g						
	3									
OBIAD	1 Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/*9/ 400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g					
	2 Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g					
	3 Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g					
	4 Makaron *1/+3/ 180g	Makaron *1/+3/ 180g	Makaron C *1/+3/ 100g	Makaron C *1/+3/ 100g	Makaron *1/+3/ 180g					
	5 Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 80g					
	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									
I KOLACJA	1 Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/ 80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/ 80g	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	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/ 80g					
	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 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 Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g	Częstka pomarańczy 50g					
	5 Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	6 Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g					
	7 Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g					
	8 Herbata 250g				Herbata 250g					
	9									
	10									
II	1 Koktajl na maślanec owocowy 200g	Koktajl na maślanec owocowy 200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c 200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/ 80g	Koktajl na maślanec owocowy 200g					
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2064,95	wartość energetyczna	2105,08	wartość energetyczna	2127,79	wartość energetyczna	1942,54	wartość energetyczna	1962,45
g	białko ogółem	99,45	białko ogółem	101,00	białko ogółem	116,77	białko ogółem	93,71	białko ogółem	109,30
g	węglowodany ogółem	294,34	węglowodany ogółem	312,63	węglowodany ogółem	257,05	węglowodany ogółem	224,95	węglowodany ogółem	281,52
g	w tym: cukry	32,94	w tym: cukry	38,67	w tym: cukry	23,03	w tym: cukry	24,85	w tym: cukry	31,13
g	tłuszcze ogółem	61,51	tłuszcze ogółem	57,89	tłuszcze ogółem	75,76	tłuszcze ogółem	79,42	tłuszcze ogółem	50,59
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,24
g	błonnik	34,68	błonnik	32,86	błonnik	37,35	błonnik	40,16	błonnik	31,87
mg	sód	2858,13	sód	2193,14	sód	2758,85	sód	3140,88	sód	2724,69

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

poniedziałek, 18 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Ser biały BB *7/*9/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g		
	2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	4	Banan 1/2	70g	Banan 1/2	70g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Salata	3g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	9					Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g		
	10							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa brokułowa 1 Ł *7/*9/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/*9/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa WEG +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g		
	2	Pulpet wieprzowo-wołowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Kotlety wegańskie z sosem barbecue (2 szt.) B *1/+3/+5/*6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/	200g		
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g		
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	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	Kompot wieloowocowy	250g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	
		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	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		8							Herbata	250g	
		9									
		10									
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2152,19	wartość energetyczna	2015,98	wartość energetyczna	1994,00	wartość energetyczna	2411,05			
g	białko ogółem	110,40	białko ogółem	111,12	białko ogółem	104,22	białko ogółem	85,63			
g	węglowodany ogółem	303,33	węglowodany ogółem	300,20	węglowodany ogółem	264,39	węglowodany ogółem	350,12			
g	w tym: cukry	43,16	w tym: cukry	36,87	w tym: cukry	27,25	w tym: cukry	38,67			
g	tłuszcze ogółem	63,01	tłuszcze ogółem	48,17	tłuszcze ogółem	63,26	tłuszcze ogółem	82,82			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,63			
g	błonnik	30,37	błonnik	30,05	błonnik	25,47	błonnik	43,50			
mg	sód	2045,61	sód	2063,70	sód	1306,88	sód	2505,30			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (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, 19 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I ŚNIADANIE	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Mandarynka	70g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1					Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g		
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet serowo-ziemniaczany s. *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/*7/	300g	Kotlet serowo-ziemniaczany s. *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kotlet ziemniaczany s. *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/	300g
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	5	Kalafior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kalafior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kalafior z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g			Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Salatka z kaszą gryczaną +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2316,33	wartość energetyczna	2066,95	wartość energetyczna	2216,38	wartość energetyczna	2098,63	wartość energetyczna	2265,72	
g	białko ogółem	105,79	białko ogółem	117,14	białko ogółem	104,24	białko ogółem	75,39	białko ogółem	125,76	
g	węglowodany ogółem	340,40	węglowodany ogółem	281,07	węglowodany ogółem	311,23	węglowodany ogółem	298,06	węglowodany ogółem	327,48	
g	w tym: cukry	26,93	w tym: cukry	29,80	w tym: cukry	21,95	w tym: cukry	21,24	w tym: cukry	35,79	
g	tłuszcze ogółem	67,90	tłuszcze ogółem	59,09	tłuszcze ogółem	70,28	tłuszcze ogółem	76,29	tłuszcze ogółem	57,71	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,69	
g	błonnik	38,80	błonnik	28,40	błonnik	42,51	błonnik	43,79	błonnik	35,01	
mg	sód	3072,89	sód	1909,57	sód	3172,38	sód	3014,18	sód	2895,20	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 19 marzec 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	SNIADANIE	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	
		2	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Szynka gotowana *6/*10/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
		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 naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
		2									
		3									
I	OBIAD	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
		2	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/*7/	300g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/*7/	300g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlet serowo-ziemniaczany s. *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	
		3	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	
		4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	Kalafor z curry +1/+3/+6/+7/+9/*10/	80g	
		6					Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
		7									
		8									
		9									
		10									
I	KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
		4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g	
		8									
		9									
		10									
II		1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1999,75	wartość energetyczna	2030,20	wartość energetyczna	1999,12	wartość energetyczna	2326,39			
g	białko ogółem	118,67	białko ogółem	117,10	białko ogółem	97,52	białko ogółem	93,86			
g	węglowodany ogółem	257,73	węglowodany ogółem	281,03	węglowodany ogółem	280,46	węglowodany ogółem	357,43			
g	w tym: cukry	30,40	w tym: cukry	29,80	w tym: cukry	15,90	w tym: cukry	31,34			
g	tłuszcze ogółem	61,31	tłuszcze ogółem	54,97	tłuszcze ogółem	62,73	tłuszcze ogółem	67,85			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,79			
g	błonnik	25,88	błonnik	28,40	błonnik	30,35	błonnik	41,72			
mg	sód	1748,47	sód	1909,12	sód	1695,63	sód	2691,89			

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, 20 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	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	Mozarella light *7/ 30g				
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 / 30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g				
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g				
	4	Papryka czerwona 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka czerwona 50g	Jabłko 1/2 75g	Jabłko 1/2 75g				
	5	Jabłko 1/2 75g	Jabłko 1/2 b/sk 75g	Jabłko 1/2 75g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	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/ 70g	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 szt. 2g	Margaryna 10g				
	9	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g								
II	1			Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/ 180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g					
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAD	1	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g				
	2	Kotlet z piersi kurczaka s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 80g				
	3	Ziemniaki gotowane 180g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 60g				
	4	Surówka z białej kapusty 80g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g				
	5	Bukiet warzyw 80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 50g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g				
	6	Kompot wielowocowy 250g	Dynia gotowana 80g	Bukiet warzyw 80g	Bukiet warzyw 80g	Bukiet warzyw 80g				
	7		Kompot wielowocowy 250g	Kompot wielowocowy b/c 250g	Kompot wielowocowy b/c 250g	Kompot wielowocowy 250g				
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 80g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ 150g				
	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	Banan 1/2 szt. 70g	Banan 1/2 szt. 70g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Banan 1/2 szt. 70g				
	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/cuk *7/ 200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/ 150g	Budyń *7/ 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2167,01	wartość energetyczna	1980,48	wartość energetyczna	1958,68	wartość energetyczna	1851,32	wartość energetyczna	2054,54
g	białko ogółem	109,97	białko ogółem	107,31	białko ogółem	113,23	białko ogółem	105,62	białko ogółem	102,18
g	węglowodany ogółem	300,26	węglowodany ogółem	289,34	węglowodany ogółem	250,15	węglowodany ogółem	230,36	węglowodany ogółem	307,02
g	w tym: cukry	32,33	w tym: cukry	32,39	w tym: cukry	18,03	w tym: cukry	16,52	w tym: cukry	33,26
g	tłuszcze ogółem	64,43	tłuszcze ogółem	50,33	tłuszcze ogółem	61,58	tłuszcze ogółem	61,86	tłuszcze ogółem	53,32
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,56
g	błonnik	32,37	błonnik	28,98	błonnik	33,85	błonnik	37,59	błonnik	36,73
mg	sód	2189,19	sód	1994,70	sód	2025,48	sód	2783,56	sód	2003,16

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, 20 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka czerwona	50g		
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Jabłko 1/2	75g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Salata	3g		
	5	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
	10										
II	1	Owsianka z pomarańczą BB *1/*7/	180g			Kisiel	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa szczawiowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g		
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kurczak (filet) z warzywami (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g		
	3	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza pęczak *1/	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g		
	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	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
	6	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g						
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek z ziołami +1/+3/+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	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ogórek zielony	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Banan 1/2 szt.	70g		
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g		
	8										
	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	2026,43	wartość energetyczna	1944,96	wartość energetyczna	1969,62	wartość energetyczna	1855,65			
g	białko ogółem	111,12	białko ogółem	108,08	białko ogółem	93,38	białko ogółem	66,37			
g	węglowodany ogółem	288,82	węglowodany ogółem	287,06	węglowodany ogółem	275,85	węglowodany ogółem	287,29			
g	w tym: cukry	36,40	w tym: cukry	32,39	w tym: cukry	40,23	w tym: cukry	31,73			
g	tłuszcze ogółem	54,62	tłuszcze ogółem	46,98	tłuszcze ogółem	60,55	tłuszcze ogółem	54,38			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,30			
g	błonnik	28,85	błonnik	28,93	błonnik	24,66	błonnik	30,60			
mg	sól	1813,43	sól	1928,14	sól	1156,06	sól	2068,27			

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.