



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 11 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	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	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa 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					Jogurt naturalny *7/	150g	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	I	1	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami d. *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	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	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	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										
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
		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	Banan 1/2 szt.	70g	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 maśle z truskawką	200g	Koktajl na maśle z truskawką	200g	Koktajl na maśle z truskawką b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maśle z truskawką	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2236,53	wartość energetyczna	2112,86	wartość energetyczna	2028,33	wartość energetyczna	1989,37	wartość energetyczna	2206,83		
g	białko ogółem	106,54	białko ogółem	95,63	białko ogółem	104,09	białko ogółem	96,05	białko ogółem	103,84		
g	węglowodany ogółem	320,80	węglowodany ogółem	325,54	węglowodany ogółem	268,61	węglowodany ogółem	258,70	węglowodany ogółem	321,07		
g	w tym: cukry	32,38	w tym: cukry	37,23	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	24,54	w tym: cukry	32,68		
g	tłuszcze ogółem	68,28	tłuszcze ogółem	56,79	tłuszcze ogółem	67,93	tłuszcze ogółem	72,16	tłuszcze ogółem	66,03		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72		
g	błonnik	47,08	błonnik	38,80	błonnik	45,30	błonnik	48,24	błonnik	47,08		
mg	sód	2617,30	sód	2090,14	sód	2343,66	sód	2215,01	sód	2347,90		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 11 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNİDANIE	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	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	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEGE +1/+6/+7/+8/*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 warzywami d. B/GLUT *1/+6/+7/+8/*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	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Ser żółty	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	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	2045,66	wartość energetyczna	2112,86	wartość energetyczna	2143,84	wartość energetyczna	2179,29			
g	białko ogółem	97,16	białko ogółem	95,63	białko ogółem	110,68	białko ogółem	89,39			
g	węglowodany ogółem	302,20	węglowodany ogółem	325,54	węglowodany ogółem	306,01	węglowodany ogółem	315,70			
g	w tym: cukry	37,83	w tym: cukry	37,23	w tym: cukry	41,87	w tym: cukry	31,67			
g	tłuszcze ogółem	59,01	tłuszcze ogółem	56,79	tłuszcze ogółem	61,57	tłuszcze ogółem	71,30			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,89			
g	błonnik	36,28	błonnik	38,80	błonnik	34,62	błonnik	51,48			
mg	sód	1929,04	sód	2090,14	sód	1318,70	sód	2862,79			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 12 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	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	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	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	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								
SNIADANIE	II	1				Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g			
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa brokułowa +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	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										
KOLACJA	I	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	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										
KOLACJA	=	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	2134,67	wartość energetyczna	1995,28	wartość energetyczna	1994,87	wartość energetyczna	1914,60	wartość energetyczna	1973,50		
g	białko ogółem	92,72	białko ogółem	90,98	białko ogółem	95,01	białko ogółem	81,92	białko ogółem	88,31		
g	węglowodany ogółem	301,67	węglowodany ogółem	313,12	węglowodany ogółem	262,70	węglowodany ogółem	266,31	węglowodany ogółem	293,09		
g	w tym: cukry	29,35	w tym: cukry	27,37	w tym: cukry	18,09	w tym: cukry	20,98	w tym: cukry	29,13		
g	tłuszcze ogółem	70,82	tłuszcze ogółem	51,57	tłuszcze ogółem	68,24	tłuszcze ogółem	66,26	tłuszcze ogółem	57,26		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,23		
g	błonnik	40,65	błonnik	38,74	błonnik	35,91	błonnik	49,29	błonnik	37,04		
mg	sód	2943,98	sód	2248,18	sód	2699,04	sód	4063,86	sód	2872,97		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 12 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
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	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Oliwki czarne 6 szt	15g	Oliwki czarne 6 szt	15g	
	5	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	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									
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
	2					Banan B	200g			
	3									
OBIAD	1	Zupa brokułowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa Ł +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa WEGE +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby p. *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/+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 koperkowy +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	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	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	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	8									
	9									
	10									
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	
	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									
=	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2022,18	wartość energetyczna	1977,36	wartość energetyczna	2084,93	wartość energetyczna	2059,92		
g	białko ogółem	101,37	białko ogółem	91,25	białko ogółem	81,79	białko ogółem	84,33		
g	węglowodany ogółem	293,28	węglowodany ogółem	311,04	węglowodany ogółem	313,31	węglowodany ogółem	295,38		
g	w tym: cukry	30,37	w tym: cukry	27,37	w tym: cukry	49,55	w tym: cukry	29,32		
g	tłuszcze ogółem	58,74	tłuszcze ogółem	50,33	tłuszcze ogółem	65,06	tłuszcze ogółem	67,79		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,84		
g	błonnik	36,67	błonnik	38,73	błonnik	34,24	błonnik	37,79		
mg	sód	2108,90	sód	2183,40	sód	1678,39	sód	2816,81		

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

sobota, 13 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW 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	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
	3	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa 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										
OBIAD	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	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Sos kremowy z jarzyn z natką +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ryż biały	180g
	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	Banan 1/2 szt.	70g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Banan 1/2 szt.	70g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Banan 1/2 szt.	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
	8										
	9										
	10										
=	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2341,65	wartość energetyczna	2249,67	wartość energetyczna	2194,27	wartość energetyczna	2012,00	wartość energetyczna	2284,16	
g	białko ogółem	117,40	białko ogółem	112,15	białko ogółem	116,53	białko ogółem	92,22	białko ogółem	119,81	
g	węglowodany ogółem	325,99	węglowodany ogółem	324,01	węglowodany ogółem	272,50	węglowodany ogółem	244,39	węglowodany ogółem	333,32	
g	w tym: cukry	37,85	w tym: cukry	36,65	w tym: cukry	24,03	w tym: cukry	26,44	w tym: cukry	38,45	
g	tłuszcze ogółem	69,05	tłuszcze ogółem	62,60	tłuszcze ogółem	76,09	tłuszcze ogółem	79,43	tłuszcze ogółem	58,74	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,21	
g	błonnik	34,26	błonnik	30,37	błonnik	41,32	błonnik	42,44	błonnik	35,75	
mg	sód	2272,83	sód	2198,09	sód	2386,67	sód	2187,40	sód	1820,74	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 13 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
SNIADANIE I	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									
OBIAŁ	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									
KOLACJA I	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	Pomidor	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	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2293,52	wartość energetyczna	2243,88	wartość energetyczna	2079,87	wartość energetyczna	2335,37		
g	białko ogółem	125,93	białko ogółem	117,60	białko ogółem	116,74	białko ogółem	86,26		
g	węglowodany ogółem	309,84	węglowodany ogółem	324,15	węglowodany ogółem	274,01	węglowodany ogółem	339,55		
g	w tym: cukry	40,15	w tym: cukry	36,37	w tym: cukry	34,67	w tym: cukry	38,93		
g	tłuszcze ogółem	67,71	tłuszcze ogółem	59,47	tłuszcze ogółem	63,09	tłuszcze ogółem	77,01		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,52		
g	błonnik	28,35	błonnik	30,48	błonnik	24,54	błonnik	37,87		
mg	sód	2050,42	sód	1888,22	sód	818,25	sód	1784,67		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 14 kwietnia 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Mozarella light *7/	30g	
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	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/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	
	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									
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	
	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/	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/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	
	5	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	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	
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	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/	60g	
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	7	Herbata	250g					Herbata	250g	
	8									
	9									
	10									
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	60g	
2								Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	
3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2154,03	wartość energetyczna	2134,58	wartość energetyczna	2024,67	wartość energetyczna	1872,28	wartość energetyczna	2075,06
g	białko ogółem	111,60	białko ogółem	109,62	białko ogółem	113,02	białko ogółem	99,20	białko ogółem	102,47
g	węglowodany ogółem	297,26	węglowodany ogółem	297,65	węglowodany ogółem	252,06	węglowodany ogółem	233,05	węglowodany ogółem	298,61
g	w tym: cukry	33,05	w tym: cukry	27,33	w tym: cukry	22,73	w tym: cukry	20,92	w tym: cukry	31,92
g	tłuszcze ogółem	65,73	tłuszcze ogółem	64,69	tłuszcze ogółem	69,17	tłuszcze ogółem	67,12	tłuszcze ogółem	59,63
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,04
g	błonnik	39,02	błonnik	34,66	błonnik	39,71	błonnik	40,65	błonnik	37,21
mg	sód	2814,82	sód	2294,11	sód	3013,25	sód	2842,39	sód	2658,32

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 14 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser biały_1 *7/	100g		
	2	Szynka prasowana *6/	30g	Szynka prasowana *6/	30g	Piers kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	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	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g		
	9										
	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	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 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	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Jabłko 1/2 szt.	75g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g					Margaryna	10g		
	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	2122,88	wartość energetyczna	1991,50	wartość energetyczna	1933,50	wartość energetyczna	2045,01			
g	białko ogółem	115,56	białko ogółem	100,70	białko ogółem	103,28	białko ogółem	94,10			
g	węglowodany ogółem	274,61	węglowodany ogółem	289,28	węglowodany ogółem	263,81	węglowodany ogółem	292,04			
g	w tym: cukry	26,43	w tym: cukry	25,93	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	30,03			
g	tłuszcze ogółem	71,06	tłuszcze ogółem	55,41	tłuszcze ogółem	58,98	tłuszcze ogółem	62,63			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,58			
g	błonnik	32,14	błonnik	31,82	błonnik	28,65	błonnik	35,64			
mg	sód	2160,33	sód	2168,53	sód	1447,79	sód	2362,75			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 15 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW 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	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g
	5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	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	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	70g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kap. kiszonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszonej +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 selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	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 soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	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/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Banan 1/2 szt.	70g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	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 maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy b/c	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2127,56	wartość energetyczna	2045,94	wartość energetyczna	2119,48	wartość energetyczna	2049,58	wartość energetyczna	2038,46	
g	białko ogółem	109,46	białko ogółem	102,05	białko ogółem	114,98	białko ogółem	99,77	białko ogółem	119,58	
g	węglowodany ogółem	312,59	węglowodany ogółem	310,00	węglowodany ogółem	280,04	węglowodany ogółem	255,23	węglowodany ogółem	300,16	
g	w tym: cukry	29,21	w tym: cukry	32,97	w tym: cukry	19,54	w tym: cukry	22,80	w tym: cukry	27,41	
g	tłuszcze ogółem	56,38	tłuszcze ogółem	52,30	tłuszcze ogółem	65,66	tłuszcze ogółem	76,36	tłuszcze ogółem	46,65	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,05	
g	błonnik	39,00	błonnik	35,73	błonnik	41,41	błonnik	46,50	błonnik	36,19	
mg	sód	2780,36	sód	2194,54	sód	2756,80	sód	2818,77	sód	2650,92	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 15 kwiecień 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	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	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 jarzynowa *7*/9/	400g	Zupa jarzynowa *7*/9/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej WEGE +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 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	Cukinia duszona z koperkiem	80g
	6	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	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	2093,05	wartość energetyczna	1956,84	wartość energetyczna	1990,72	wartość energetyczna	2537,29	
g	białko ogółem	111,46	białko ogółem	112,17	białko ogółem	102,23	białko ogółem	94,38	
g	węglowodany ogółem	300,70	węglowodany ogółem	297,57	węglowodany ogółem	277,06	węglowodany ogółem	381,51	
g	w tym: cukry	37,46	w tym: cukry	31,17	w tym: cukry	27,53	w tym: cukry	35,90	
g	tłuszcze ogółem	57,41	tłuszcze ogółem	42,57	tłuszcze ogółem	59,30	tłuszcze ogółem	80,44	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,42	
g	błonnik	33,24	błonnik	32,92	błonnik	30,99	błonnik	51,79	
mg	sód	2047,01	sód	2065,10	sód	1399,82	sód	2470,76	

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, 16 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	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	Gruszka 1/2 szt 75g	Banan 1/2 szt. 70g	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			Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 65g					
	2			Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAD	1	Zupa fasolowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+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/+6/*7/+8/+10/+11/ 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/+6/+7/+8/+10/+11/ 300g				
	3	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 60g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/ 60g				
	4	Brokuł gotowany 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g				
	5	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g				
	6									
	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	Jabłko 1/2 75g	Pomidor b/sk 50g	Jabłko 1/2 75g	Jabłko 1/2 75g	Jabłko 1/2 75g				
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Jabłko 1/2 b/sk 75g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g				
	7	Herbata 250g	Herbata 250g			Herbata 250g				
	8									
	9									
	10									
II	1	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	2284,05	wartość energetyczna	2129,86	wartość energetyczna	2329,13	wartość energetyczna	2211,39	wartość energetyczna	2277,62
g	białko ogółem	105,43	białko ogółem	118,13	białko ogółem	107,93	białko ogółem	79,08	białko ogółem	126,26
g	węglowodany ogółem	332,87	węglowodany ogółem	295,79	węglowodany ogółem	328,61	węglowodany ogółem	315,44	węglowodany ogółem	330,75
g	w tym: cukry	20,34	w tym: cukry	34,69	w tym: cukry	19,76	w tym: cukry	19,05	w tym: cukry	30,28
g	tłuszcze ogółem	67,94	tłuszcze ogółem	59,31	tłuszcze ogółem	73,71	tłuszcze ogółem	79,71	tłuszcze ogółem	57,79
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72
g	blonnik	38,14	blonnik	28,65	blonnik	45,96	blonnik	47,24	blonnik	35,24
mg	sód	2783,93	sód	1945,77	sód	2869,27	sód	2711,08	sód	2737,00

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 16 kwiecień 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	-	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 soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	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 ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10									
=		1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
		2									
		3									
OBIAD		1	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+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/+6/*7/+8/+10/+11/	300g	Kluski leniwe na słodko g. *1/*3/+6/*7/+8/+10/+11/	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	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
		4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Brokuł gotowany	80g	
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
		6					Kompot wiśnia-jabłko	250g			
		7									
		8									
		9									
		10									
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	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g			Herbata	250g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g					
		8									
		9									
		10									
=		1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2062,66	wartość energetyczna	2093,11	wartość energetyczna	2011,99	wartość energetyczna	2424,72			
g	białko ogółem	119,66	białko ogółem	118,10	białko ogółem	97,68	białko ogółem	104,10			
g	węglowodany ogółem	272,45	węglowodany ogółem	295,75	węglowodany ogółem	279,51	węglowodany ogółem	369,32			
g	w tym: cukry	35,29	w tym: cukry	34,69	w tym: cukry	10,34	w tym: cukry	21,94			
g	tłuszcze ogółem	61,53	tłuszcze ogółem	55,19	tłuszcze ogółem	64,83	tłuszcze ogółem	69,44			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,04			
g	błonnik	26,13	błonnik	28,65	błonnik	30,37	błonnik	43,86			
mg	sód	1784,67	sód	1945,32	sód	1449,31	sód	2391,27			

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, 17 kwiecień 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	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	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 gruszką *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 czerwonej kapusty	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kalafior gotowany	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z czerwonej kapusty	80g	Surówka z czerwonej kapusty	80g	Surówka z czerwonej kapusty	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g
	7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	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	Ser biały chudy	60g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	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	2141,02	wartość energetyczna	1984,54	wartość energetyczna	1938,89	wartość energetyczna	1825,33	wartość energetyczna	1959,99	
g	białko ogółem	110,02	białko ogółem	108,69	białko ogółem	113,20	białko ogółem	105,66	białko ogółem	110,61	
g	węglowodany ogółem	293,65	węglowodany ogółem	286,94	węglowodany ogółem	245,35	węglowodany ogółem	223,75	węglowodany ogółem	282,52	
g	w tym: cukry	33,91	w tym: cukry	30,50	w tym: cukry	18,97	w tym: cukry	18,10	w tym: cukry	34,32	
g	tłuszcze ogółem	64,19	tłuszcze ogółem	50,47	tłuszcze ogółem	61,35	tłuszcze ogółem	61,62	tłuszcze ogółem	48,82	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,35	
g	błonnik	31,69	błonnik	28,21	błonnik	33,34	błonnik	36,90	błonnik	32,11	
mg	sód	2192,82	sód	2011,93	sód	2028,86	sód	2787,19	sód	1988,53	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 17 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I ŚNIADANIE	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	Mozarella light *7/	30g	Papryka czerwona	50g		
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	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 gruszką 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	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	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	Sos kremowy z białych warzyw +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Kasza pęczak *1/	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*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	Surówka z czerwonej kapusty	80g	Kalafior gotowany	80g		
	6	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Szpinak zasmażany *1/+6/+8/+10/+11/	80g	Kalafior gotowany	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	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	Ser biały chudy	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	2024,54	wartość energetyczna	1953,73	wartość energetyczna	1872,57	wartość energetyczna	1844,27			
g	białko ogółem	112,42	białko ogółem	111,10	białko ogółem	89,81	białko ogółem	66,78			
g	węglowodany ogółem	285,23	węglowodany ogółem	284,52	węglowodany ogółem	267,28	węglowodany ogółem	284,03			
g	w tym: cukry	30,87	w tym: cukry	30,48	w tym: cukry	41,92	w tym: cukry	33,56			
g	tłuszcze ogółem	54,77	tłuszcze ogółem	46,98	tłuszcze ogółem	55,37	tłuszcze ogółem	54,25			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,34			
g	błonnik	28,26	błonnik	28,16	błonnik	26,14	błonnik	31,01			
mg	sód	1830,38	sód	1944,97	sód	566,27	sód	1452,80			

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, 18 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	I	1	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix
		4	Gruszka 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna
		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/
		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/
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/
		10									
	II	1				Kefir *7/	200g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g		
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		3									
OBIAD	I	1	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/
		2	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/
		4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Buraczki z jabłkiem
		5	Brukselka gotowana	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy
		7									
		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 *3/*7/	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 *7/
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka
		3	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy
		4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/
		7	Herbata	250g							Herbata
		8									
		9									
		10									
	II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Koktajl na maślanec z truskawką
		2									
		3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2120,54	wartość energetyczna	2111,77	wartość energetyczna	1978,12	wartość energetyczna	1952,18	wartość energetyczna	2015,98	
g	białko ogółem	113,03	białko ogółem	112,53	białko ogółem	112,04	białko ogółem	101,02	białko ogółem	109,37	
g	węglowodany ogółem	293,37	węglowodany ogółem	296,07	węglowodany ogółem	238,78	węglowodany ogółem	216,37	węglowodany ogółem	294,26	
g	w tym: cukry	38,24	w tym: cukry	33,46	w tym: cukry	22,98	w tym: cukry	22,46	w tym: cukry	37,94	
g	tłuszcze ogółem	64,90	tłuszcze ogółem	62,27	tłuszcze ogółem	72,68	tłuszcze ogółem	83,80	tłuszcze ogółem	54,22	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,78	
g	błonnik	42,40	błonnik	36,16	błonnik	42,01	błonnik	42,11	błonnik	41,94	
mg	sód	1994,65	sód	1880,51	sód	1993,96	sód	2161,19	sód	1927,59	

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, 18 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ser biały_1 *7/	100g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Dżem	30g		
	3	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 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	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEGE +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Ziemiaki gotowane	180g	Kasza gryczana +1/	180g		
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g		
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł *3/*7/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/	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		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	5	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		
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7							Herbata	250g		
	8										
	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	2054,57	wartość energetyczna	2039,27	wartość energetyczna	1949,72	wartość energetyczna	2157,64			
g	białko ogółem	114,41	białko ogółem	111,84	białko ogółem	102,51	białko ogółem	100,01			
g	węglowodany ogółem	272,83	węglowodany ogółem	292,83	węglowodany ogółem	269,25	węglowodany ogółem	305,26			
g	w tym: cukry	32,56	w tym: cukry	32,26	w tym: cukry	32,19	w tym: cukry	47,06			
g	tłuszcze ogółem	65,49	tłuszcze ogółem	55,33	tłuszcze ogółem	61,89	tłuszcze ogółem	68,23			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,75			
g	błonnik	33,64	błonnik	34,62	błonnik	35,11	błonnik	38,68			
mg	sód	1739,76	sód	1837,64	sód	890,76	sód	2056,47			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 19 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	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	Rzodkiew biała	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Banan 1/2	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				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	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 kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Bukiet warzyw	80g	Marchewka gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	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
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	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	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	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	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2104,96	wartość energetyczna	1887,06	wartość energetyczna	2129,46	wartość energetyczna	2062,18	wartość energetyczna	2071,37	
g	białko ogółem	93,98	białko ogółem	87,60	białko ogółem	95,57	białko ogółem	95,99	białko ogółem	95,46	
g	węglowodany ogółem	293,90	węglowodany ogółem	295,47	węglowodany ogółem	272,45	węglowodany ogółem	245,11	węglowodany ogółem	293,55	
g	w tym: cukry	28,82	w tym: cukry	28,85	w tym: cukry	21,65	w tym: cukry	21,53	w tym: cukry	28,82	
g	tłuszcze ogółem	67,97	tłuszcze ogółem	47,42	tłuszcze ogółem	79,65	tłuszcze ogółem	83,42	tłuszcze ogółem	63,71	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,18	
g	błonnik	34,52	błonnik	36,16	błonnik	38,21	błonnik	39,07	błonnik	34,62	
mg	sód	2521,79	sód	2152,11	sód	2601,58	sód	2632,77	sód	1935,82	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 19 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	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/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	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	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	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
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Ser biały_1 *7/	100g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	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	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	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	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2061,96	wartość energetyczna	1896,57	wartość energetyczna	2119,87	wartość energetyczna	2120,36	
g	białko ogółem	107,05	białko ogółem	92,04	białko ogółem	90,84	białko ogółem	87,68	
g	węglowodany ogółem	308,17	węglowodany ogółem	295,24	węglowodany ogółem	303,76	węglowodany ogółem	295,75	
g	w tym: cukry	30,05	w tym: cukry	28,55	w tym: cukry	41,95	w tym: cukry	28,82	
g	tłuszcze ogółem	52,57	tłuszcze ogółem	46,62	tłuszcze ogółem	67,62	tłuszcze ogółem	71,41	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,59	
g	błonnik	36,16	błonnik	36,26	błonnik	29,92	błonnik	35,32	
mg	sód	2290,61	sód	1839,54	sód	1130,02	sód	1985,35	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 20 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
SNIAKANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/ 60g	Twarożek chudy *7/ 60g				
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g				
	3	Ogórek kiszony 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g				
	4	Cząstka pomarańczy 50g	Jabłko 1/2 b/sk 75g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g				
	5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	8	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g				
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g				Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
	10									
II	1			Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ 80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/ 80g					
	2			Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g					
	3									
OBIAŁ	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 400g				
	2	Klopsik wieprzowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g				
	3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/ 60g	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/ 60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/ 60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/ 60g				
	4	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna *1/ 180g	Kasza jęczmienna C *1/ 90g	Kasza jęczmienna C *1/ 90g	Kasza jęczmienna *1/ 180g				
	5	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g				
	6	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Cukinia duszona z koperkiem 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g				
	7	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy 250g				
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g				
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g				
	3	Papryka mix 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g				
	4	Gruszka 1/2 szt 75g	Banan 1/2 75g	Gruszka 1/2 szt 75g	Gruszka 1/2 szt 75g	Gruszka 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	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 100g	Jogurt naturalny *7/ 150g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2140,53	wartość energetyczna	2184,77	wartość energetyczna	2083,41	wartość energetyczna	1970,99	wartość energetyczna	2022,31
g	białko ogółem	97,65	białko ogółem	97,29	białko ogółem	101,99	białko ogółem	88,67	białko ogółem	106,36
g	węglowodany ogółem	296,99	węglowodany ogółem	307,43	węglowodany ogółem	272,18	węglowodany ogółem	257,51	węglowodany ogółem	288,31
g	w tym: cukry	25,03	w tym: cukry	29,99	w tym: cukry	23,21	w tym: cukry	21,07	w tym: cukry	24,70
g	tłuszcze ogółem	70,41	tłuszcze ogółem	71,77	tłuszcze ogółem	72,46	tłuszcze ogółem	73,37	tłuszcze ogółem	57,42
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68
g	błonnik	38,05	błonnik	36,12	błonnik	41,19	błonnik	42,91	błonnik	37,54
mg	sód	3084,30	sód	2501,69	sód	3163,79	sód	2966,21	sód	2884,41

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 20 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ogórek kiszony	50g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9								
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Klopsik wieprzowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	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	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	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 ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Gruszka 1/2 szt	75g	Gruszka 1/2 szt	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	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	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	2254,52	wartość energetyczna	2071,66	wartość energetyczna	1986,24	wartość energetyczna	1984,26	
g	białko ogółem	107,03	białko ogółem	106,34	białko ogółem	96,77	białko ogółem	76,32	
g	węglowodany ogółem	306,04	węglowodany ogółem	299,25	węglowodany ogółem	271,32	węglowodany ogółem	311,26	
g	w tym: cukry	34,23	w tym: cukry	29,67	w tym: cukry	23,62	w tym: cukry	25,84	
g	tłuszcze ogółem	75,87	tłuszcze ogółem	58,98	tłuszcze ogółem	65,59	tłuszcze ogółem	57,37	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,30	
g	błonnik	35,22	błonnik	35,61	błonnik	30,79	błonnik	41,59	
mg	sód	2481,82	sód	2306,30	sód	1523,82	sód	2518,32	

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