NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 1 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	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	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12/	30g	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziołowy +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	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		5	Ogórek świeży	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
		6	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	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 bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		2							Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	50g		
		3										
OBIAD		1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
		2	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	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	Ziemniaki gotowane	180g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
		4	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Papryka mix	50g	Mandarynka	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Mandarynka	50g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g
		5	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		9	Herbata	250g							Herbata	250g
		10										
	II	1	Koktajl na maślance z truskawką	200g	Koktajl na maślance z truskawką	200g	Koktajl na maślance z truskawką b/c	200g	Sałatka z kaszy gryczanej z wędliną +1/*6/+8/+9/*10/+11/	150g	Koktajl na maślance z truskawką	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	2142,85	wartość energetyczna	1904,77	wartość energetyczna	1904,81	wartość energetyczna	1888,72	wartość energetyczna	1954,37
g			białko ogółem	92,61	białko ogółem	90,49	białko ogółem	95,90	białko ogółem	86,55	białko ogółem	99,39
g			węglowodany ogółem	294,87	węglowodany ogółem	283,69	węglowodany ogółem	246,45	węglowodany ogółem	241,04	węglowodany ogółem	282,93
g			w tym: cukry	31,12	w tym: cukry	28,46	w tym: cukry	20,13	w tym: cukry	20,59	w tym: cukry	30,69
g			tłuszcze ogółem	72,28	tłuszcze ogółem	51,93	tłuszcze ogółem	64,74	tłuszcze ogółem	69,54	tłuszcze ogółem	53,25
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,17
g			błonnik	37,55	błonnik	33,67	błonnik	36,38	błonnik	39,47	błonnik	37,36
mg			sód	2494,77	sód	2111,03	sód	2308,43	sód	2408,88	sód	2318,55

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, 1 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	80g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g		
		2	Sos jogurtowo-ziołowy +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	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g		
		5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
		6	Kapusta pekińska	10g	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	Owsianka z bananem *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	180g			Kefir *7/	200g				
		2					Banan B	200g				
		3										
OBIAD		1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	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 smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	120g		
		3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszonej kapusty	80g		
		5	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
		6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Twarożek *7/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g		
		2	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
		3	Szynka drobiowa *6/	30g	Mandarynka	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		4	Mandarynka	50g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g		
		5	Pomidor b/sk	50g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g	Kapusta pekińska	10g		
		6	Kapusta pekińska	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		9	Herbata	250g					Herbata	250g		
		10										
	II	1	Koktajl na maślance z truskawką	200g	Koktajl na maślance z truskawką	200g	Koktajl na maślance z truskawką	200g	Koktajl na maślance z truskawką	200g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	2044,02	wartość energetyczna	1927,65	wartość energetyczna	2090,79	wartość energetyczna	2130,15		
g			białko ogółem	106,01	białko ogółem	101,30	białko ogółem	86,12	białko ogółem	88,99		
g			węglowodany ogółem	287,96	węglowodany ogółem	285,58	węglowodany ogółem	302,12	węglowodany ogółem	294,83		
g			w tym: cukry	31,52	w tym: cukry	30,16	w tym: cukry	47,34	w tym: cukry	30,91		
g			tłuszcze ogółem	59,32	tłuszcze ogółem	48,69	tłuszcze ogółem	67,26	tłuszcze ogółem	72,49		
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72		
g			błonnik	33,84	błonnik	33,61	błonnik	34,38	błonnik	37,55		
mg			sód	1999,74	sód	2082,45	sód	1087,07	sód	2335,99		

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, 2 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
		3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Rzodkiewka	25g	Papryka czerwona	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g
		4	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka jabłka	50g	Papryka czerwona	50g
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka jabłka	50g	Sałata	6g	Cząstka pomarańczy	50g
		6	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Sałata	6g
		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 baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Margaryna	10g
		10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	II	1					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		2					Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g		
		3										
OBIAD		1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+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/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
		2	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g
		3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	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	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 cukinii z koprem	80g	Surówka z cukinii z koprem	80g	Surówka z cukinii z koprem	80g	Surówka z cukinii z koprem	80g	Surówka z cukinii z koprem	80g
		6	Brukselka gotowana	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	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										
KOLACJA	I	1	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	70g	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g
		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 jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
	II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2180,47	wartość energetyczna	2141,68	wartość energetyczna	2075,43	wartość energetyczna	1971,17	wartość energetyczna	2184,38
g	białko ogółem	102,58	białko ogółem	100,30	białko ogółem	101,61	białko ogółem	80,04	białko ogółem	107,77
g	węglowodany ogółem	312,29	węglowodany ogółem	310,91	węglowodany ogółem	265,10	węglowodany ogółem	250,99	węglowodany ogółem	316,22
g	w tym: cukry	32,99	w tym: cukry	30,96	w tym: cukry	18,54	w tym: cukry	19,80	w tym: cukry	32,71
g	tłuszcze ogółem	63,81	tłuszcze ogółem	60,61	tłuszcze ogółem	71,40	tłuszcze ogółem	77,37	tłuszcze ogółem	60,22
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,11
g	błonnik	33,03	błonnik	28,99	błonnik	36,35	błonnik	41,91	błonnik	33,25
mg	sód	2297,80	sód	2079,91	sód	2419,20	sód	2329,61	sód	1980,33

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 2 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	100g	Pasztet 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	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		6	Sałata	6g	Sałata	6g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
	II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *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/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g		
		2	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Wege klopsiki w sosie pomidorowym B *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g		
		3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	60g	Sos pieczarkowy b/gl +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Makaron *1/+3/	180g		
		4	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z cukinii z koprem	80g		
		5	Surówka z cukinii z koprem	80g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g	Surówka z cukinii z koprem	80g	Brukselka gotowana	80g		
		6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Pasta warzywna z dynią twarożkiem *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	70g	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Sałatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g		
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Ser żółty *7/	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		8							Herbata	250g		
		9										
		10										
	II	1	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	2157,43	wartość energetyczna	2125,78	wartość energetyczna	2073,48	wartość energetyczna	2275,62
g	białko ogółem	109,18	białko ogółem	106,87	białko ogółem	106,83	białko ogółem	93,73
g	węglowodany ogółem	294,05	węglowodany ogółem	320,34	węglowodany ogółem	290,89	węglowodany ogółem	340,19
g	w tym: cukry	29,62	w tym: cukry	32,09	w tym: cukry	32,19	w tym: cukry	23,76
g	tłuszcze ogółem	65,61	tłuszcze ogółem	52,48	tłuszcze ogółem	60,46	tłuszcze ogółem	68,10
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,07
g	błonnik	25,38	błonnik	30,89	błonnik	27,49	błonnik	40,33
mg	sód	1930,76	sód	1773,66	sód	868,70	sód	1958,34

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, 3 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Orzechy włoskie P +1/+5/*8/+10/+11/	10g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		4	Ogórek świeży	50g	Banan	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Pomidor	50g
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Ogórek świeży	50g
		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/	70g	Sałata	6g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Kakao +6/*7/	250g							Margaryna	10g
		10									Kakao +6/*7/	250g
	II	1					Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/*11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/*11 /+12/	80g		
		2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		3										
OBIAD		1	Zupa jarzynowa z fasolką +1/+6/+8/+10/+11/	400g	Zupa jarzynowa z brokułem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z fasolką +1/+6/+8/+10/+11/	400g	Zupa jarzynowa z fasolką b/ml +1/+6/+8/+10/+11/	400g	Zupa jarzynowa z fasolką b/ml +1/+6/+8/+10/+11/	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	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 ziołowy +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	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	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g
		6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Buraczki gotowane	80g
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Sałatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Sałatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Sałatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Sałatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Sałatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g
		2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
		3	Papryka zielona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Cząstka jabłka	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
	II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Kefir *7/	200g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2027,55	wartość energetyczna	1971,72	wartość energetyczna	2015,45	wartość energetyczna	1901,64	wartość energetyczna	1991,85
g	białko ogółem	105,39	białko ogółem	101,62	białko ogółem	107,19	białko ogółem	91,76	białko ogółem	101,15
g	węglowodany ogółem	271,90	węglowodany ogółem	290,67	węglowodany ogółem	248,87	węglowodany ogółem	240,21	węglowodany ogółem	273,45
g	w tym: cukry	24,22	w tym: cukry	30,62	w tym: cukry	18,38	w tym: cukry	18,12	w tym: cukry	24,74
g	tłuszcze ogółem	64,09	tłuszcze ogółem	52,38	tłuszcze ogółem	72,16	tłuszcze ogółem	71,44	tłuszcze ogółem	61,44
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,08	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,17
g	błonnik	34,37	błonnik	33,68	błonnik	39,87	błonnik	42,82	błonnik	35,02
mg	sód	2738,69	sód	2192,34	sód	2506,24	sód	2374,48	sód	2433,26

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, 3 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Mozarella light *7/	50g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Banan	50g	Banan	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		9							Kakao +6/*7/	250g		
		10										
	II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
		2					Banan B	200g				
		3										
OBIAD		1	Zupa jarzynowa z brokułem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z brokułem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z fasolką +1/+6/+8/+10/+11/	400g	Zupa jarzynowa z fasolką +1/+6/+8/+10/+11/	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 ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy ziołowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g		
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Buraczki gotowane	80g		
		6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot truskawkowy	250g		
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Sałatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Sałatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Sałatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Sałatka 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 zielona	50g	Papryka zielona	50g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		8	Herbata	250g					Herbata	250g		
		9										
		10										
	II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	1982,92	wartość energetyczna	1971,72	wartość energetyczna	2104,97	wartość energetyczna	1965,41		
g			białko ogółem	110,11	białko ogółem	101,62	białko ogółem	104,44	białko ogółem	77,96		
g			węglowodany ogółem	270,72	węglowodany ogółem	290,67	węglowodany ogółem	297,44	węglowodany ogółem	266,65		
g			w tym: cukry	33,52	w tym: cukry	30,62	w tym: cukry	44,49	w tym: cukry	23,00		
g			tłuszcze ogółem	58,70	tłuszcze ogółem	52,38	tłuszcze ogółem	62,99	tłuszcze ogółem	70,84		
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,05	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,63		
g			błonnik	31,61	błonnik	33,68	błonnik	31,52	błonnik	33,13		
mg			sód	2053,06	sód	2192,34	sód	1197,78	sód	2050,91		

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, 4 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Papryka mix	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g
		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 truskawkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Schab pieczony z kiełkami +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 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
		4	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g
		5	Bukiet warzyw	80g	Marchewka gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	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	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	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 świeży	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	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	Sałatka z ryżem i cukinią (II kol) +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Budyń *7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	2056,50	wartość energetyczna	2033,95	wartość energetyczna	2059,05	wartość energetyczna	1904,88	wartość energetyczna	1986,49
g			białko ogółem	110,86	białko ogółem	107,97	białko ogółem	115,02	białko ogółem	93,35	białko ogółem	103,94
g			węglowodany ogółem	275,55	węglowodany ogółem	279,45	węglowodany ogółem	251,66	węglowodany ogółem	237,15	węglowodany ogółem	272,93
g			w tym: cukry	26,77	w tym: cukry	24,80	w tym: cukry	18,36	w tym: cukry	17,91	w tym: cukry	26,71
g			tłuszcze ogółem	61,22	tłuszcze ogółem	58,95	tłuszcze ogółem	69,72	tłuszcze ogółem	68,61	tłuszcze ogółem	57,50
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,63
g			błonnik	29,76	błonnik	25,65	błonnik	31,48	błonnik	35,59	błonnik	30,31
mg			sód	2673,26	sód	2062,82	sód	2649,25	sód	2549,51	sód	2525,55

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, 4 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g		
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor	50g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Cząstka jabłka	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka mix	50g	Sałata	6g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	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	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
		2					Jabłko 1 szt.	150g				
		3										
OBIAD		1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami b/gl (d) +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 jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Ziemniaki gotowane C	90g		
		4	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g		
		5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g		
		2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ogórek świeży	50g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek świeży	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	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	2006,35	wartość energetyczna	1929,94	wartość energetyczna	1970,19	wartość energetyczna	1988,66		
g	białko ogółem	115,11	białko ogółem	105,00	białko ogółem	102,23	białko ogółem	82,03		
g	węglowodany ogółem	257,22	węglowodany ogółem	275,72	węglowodany ogółem	258,36	węglowodany ogółem	287,37		
g	w tym: cukry	25,40	w tym: cukry	25,01	w tym: cukry	22,27	w tym: cukry	26,00		
g	tłuszcze ogółem	62,58	tłuszcze ogółem	50,38	tłuszcze ogółem	64,41	tłuszcze ogółem	60,87		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,33		
g	błonnik	23,13	błonnik	25,40	błonnik	25,70	błonnik	33,75		
mg	sód	1914,92	sód	1920,55	sód	1229,99	sód	3014,71		

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

DIETA			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/	150g
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g
		3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
		4	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g
		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					Maślanka	200g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		2							Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g		
		3										
OBIAD		1	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kotlet ziemniaczany (s) *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	180g	Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/*7/	300g	Kotlet ziemniaczany (s) *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	180g	Kotlet ziemniaczany (s) *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	180g	Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/	300g
		3	Gulasz jarski z cieciorką (d) +1/+6/+8/+10/+11/	120g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Gulasz jarski z cieciorką (d) +1/+6/+8/+10/+11/	120g	Gulasz jarski z cieciorką (d) +1/+6/+8/+10/+11/	120g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g
		4	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g
		5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g
		6	Kompot wieloowocowy	250g			Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	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	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	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Banan	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	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	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2230,65	wartość energetyczna	2267,46	wartość energetyczna	2170,61	wartość energetyczna	2075,64	wartość energetyczna	2204,79
g	białko ogółem	106,35	białko ogółem	128,31	białko ogółem	109,79	białko ogółem	97,48	białko ogółem	134,17
g	węglowodany ogółem	322,39	węglowodany ogółem	310,11	węglowodany ogółem	300,19	węglowodany ogółem	276,37	węglowodany ogółem	306,46
g	w tym: cukry	33,37	w tym: cukry	43,85	w tym: cukry	27,98	w tym: cukry	30,76	w tym: cukry	41,28
g	tłuszcze ogółem	66,87	tłuszcze ogółem	63,76	tłuszcze ogółem	67,58	tłuszcze ogółem	73,40	tłuszcze ogółem	54,96
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,26
g	błonnik	40,64	błonnik	29,82	błonnik	41,24	błonnik	43,82	błonnik	31,48
mg	sód	3009,44	sód	1783,53	sód	3196,22	sód	3287,99	sód	2678,32

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 5 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Ser żółty *7/	30g		
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
		4	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
	II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
		2					Banan B	200g				
		3										
OBIAD		1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	400g	Barszcz ukraiński WEG +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	400g		
		2	Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/*7/	300g	Kluski leniwe na słodko (g) *1/*3/	300g	Gulasz jarski z cieciorką (d) +1/+6/+8/+10/+11/	120g	Kotlet ziemniaczany (s) *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	180g		
		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	Gulasz jarski z cieciorką (d) +1/+6/+8/+10/+11/	120g		
		4	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g		
		5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g		
		6					Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/ +12/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/ +12/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/	100g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/	100g		
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pomidor	50g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
		4	Banan	50g	Banan	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g		
		8										
		9										
		10										
	II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g		
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2188,89	wartość energetyczna	2175,04	wartość energetyczna	2136,93	wartość energetyczna	2193,91		
g	białko ogółem	130,61	białko ogółem	130,28	białko ogółem	99,25	białko ogółem	88,11		
g	węglowodany ogółem	287,65	węglowodany ogółem	310,43	węglowodany ogółem	321,56	węglowodany ogółem	318,44		
g	w tym: cukry	43,00	w tym: cukry	43,90	w tym: cukry	46,62	w tym: cukry	32,52		
g	tłuszcze ogółem	63,98	tłuszcze ogółem	52,40	tłuszcze ogółem	61,67	tłuszcze ogółem	71,79		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,84		
g	błonnik	27,55	błonnik	30,07	błonnik	38,66	błonnik	39,40		
mg	sód	1643,93	sód	1766,21	sód	2028,04	sód	3141,67		

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

środa, 6 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g
		2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Cząstka gruszki	50g	Banan	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
	II	1					Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		2							Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g		
		3										
OBIAD		1	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Sos paprykowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos paprykowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos paprykowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos paprykowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
		4	Ryż brązowy	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy	180g
		5	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
		6	Kalafior gotowany	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g
		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	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		5	Ogórek zielony	50g	Cząstka jabłka	50g	Ogórek zielony	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
		9	Herbata	250g								
		10										
	II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Sałatka z bulgurem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Sałatka z bulgurem i brokułem (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	2003,05	wartość energetyczna	2034,96	wartość energetyczna	2045,86	wartość energetyczna	1896,98	wartość energetyczna	1988,54
g			białko ogółem	92,86	białko ogółem	92,12	białko ogółem	97,68	białko ogółem	90,91	białko ogółem	99,38
g			węglowodany ogółem	293,13	węglowodany ogółem	309,10	węglowodany ogółem	273,69	węglowodany ogółem	251,13	węglowodany ogółem	292,94
g			w tym: cukry	22,76	w tym: cukry	27,58	w tym: cukry	19,83	w tym: cukry	18,45	w tym: cukry	22,48
g			tłuszcze ogółem	57,23	tłuszcze ogółem	54,27	tłuszcze ogółem	68,60	tłuszcze ogółem	64,33	tłuszcze ogółem	52,75
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,12
g			błonnik	34,92	błonnik	29,51	błonnik	38,68	błonnik	39,43	błonnik	34,91
mg			sód	2562,91	sód	1964,07	sód	2532,83	sód	2587,64	sód	2523,23

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, 6 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Ser żółty	30g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g		
		2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
	II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g				
		2					Jabłko 1 szt.	150g				
		3										
OBIAD		1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet z fasoli *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
		3	Sos kremowy z oregano +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z oregano +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos paprykowy b/gl +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g		
		5	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Sałata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g		
		6	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane *3/	65g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g		
		2	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziołowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
		3	Szynka drobiowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ser biały *7/	60g	Papryka żółta	50g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Papryka żółta	50g	Ogórek zielony	50g		
		5	Cząstka jabłka	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Ogórek zielony	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		8	Herbata	250g			Herbata	250g	Herbata	250g		
		9										
		10										
	II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	2054,52	wartość energetyczna	2033,84	wartość energetyczna	1923,94	wartość energetyczna	2066,37		
g			białko ogółem	98,11	białko ogółem	98,91	białko ogółem	99,39	białko ogółem	80,37		
g			węglowodany ogółem	293,53	węglowodany ogółem	309,31	węglowodany ogółem	261,79	węglowodany ogółem	310,49		
g			w tym: cukry	27,08	w tym: cukry	27,30	w tym: cukry	20,07	w tym: cukry	25,66		
g			tłuszcze ogółem	60,66	tłuszcze ogółem	50,99	tłuszcze ogółem	59,42	tłuszcze ogółem	64,85		
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	7,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72		
g			błonnik	27,02	błonnik	29,50	błonnik	26,26	błonnik	39,45		
mg			sód	1844,71	sód	1928,39	sód	1468,77	sód	2514,63		

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 7 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		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	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Oliwki czarne	15g	Cząstka pomarańczy	50g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Sałata	6g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		6	Sałata	6g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g
		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					Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasztet z cukinii_1 *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g		
		2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		3										
OBIAD		1	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	130g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	180g
		4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
		5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Sałatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Sałatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Sałatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Sałatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Twarożek *7/	60g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Pomidor b/skórki	50g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Ogórek kiszony	50g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
		8										
		9										
		10										
	II	1	Koktajl na maślance owocowy	200g	Koktajl na maślance owocowy	200g	Koktajl na maślance owocowy b/c	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Koktajl na maślance owocowy	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	2049,08	wartość energetyczna	1937,79	wartość energetyczna	2025,21	wartość energetyczna	1951,53	wartość energetyczna	2005,98
g			białko ogółem	99,54	białko ogółem	99,86	białko ogółem	98,39	białko ogółem	84,05	białko ogółem	96,57
g			węglowodany ogółem	297,23	węglowodany ogółem	285,64	węglowodany ogółem	271,99	węglowodany ogółem	254,94	węglowodany ogółem	297,11
g			w tym: cukry	26,58	w tym: cukry	24,75	w tym: cukry	22,15	w tym: cukry	24,31	w tym: cukry	26,88
g			tłuszcze ogółem	57,54	tłuszcze ogółem	51,06	tłuszcze ogółem	65,52	tłuszcze ogółem	73,04	tłuszcze ogółem	54,09
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,78
g			błonnik	36,05	błonnik	33,82	błonnik	40,35	błonnik	44,87	błonnik	36,05
mg			sód	3026,18	sód	2047,83	sód	2922,79	sód	2875,27	sód	2752,78

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, 7 grudzień 2023

		DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Mozarella light *7/	50g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
		2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		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					Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		10							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
		2					Banan B	200g				
		3										
OBIAD		1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	400g		
		2	Gulasz wieprzowy Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	130g	Gulasz wieprzowy Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	130g	Gulasz wieprzowy z pieczarką b/gl (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g	Leczo jarskie +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	150g		
		3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza pęczak *1/	180g		
		4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g		
		5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g		
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Ser żółty	30g	Sałatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
		2	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	80g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	80g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser żółty	30g		
		3	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	80g	Ogórek kiszony	50g		
		4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		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	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g		
		8										
		9										
		10										
	II	1	Koktajl na maślance owocowy	200g	Koktajl na maślance owocowy	200g	Koktajl na maślance owocowy	200g	Koktajl na maślance owocowy	200g		
		2										
		3										
			DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal			wartość energetyczna	1911,99	wartość energetyczna	1937,79	wartość energetyczna	2067,16	wartość energetyczna	2013,10		
g			białko ogółem	105,54	białko ogółem	99,86	białko ogółem	95,83	białko ogółem	73,78		
g			węglowodany ogółem	262,60	węglowodany ogółem	285,64	węglowodany ogółem	295,49	węglowodany ogółem	302,93		
g			w tym: cukry	24,05	w tym: cukry	24,75	w tym: cukry	41,79	w tym: cukry	27,72		
g			tłuszcze ogółem	55,98	tłuszcze ogółem	51,06	tłuszcze ogółem	62,63	tłuszcze ogółem	63,01		
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,80		
g			błonnik	31,30	błonnik	33,82	błonnik	30,12	błonnik	38,57		
mg			sód	1868,23	sód	2047,83	sód	1600,61	sód	2443,20		

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 8 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta 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	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Mandarynka	50g
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
	II	1					Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		2							Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g		
		3										
OBIAD		1	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomidorami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
		2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+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/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z cukinii	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Bukiet warzyw	80g
		6	Bukiet warzyw	80g	Marchewka gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy z koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
		3	Ogórek świeży	50g	Pomidor 1 b/skórki	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
	II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Sałatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal			wartość energetyczna	2063,78	wartość energetyczna	1955,58	wartość energetyczna	2024,10	wartość energetyczna	1920,67	wartość energetyczna	2029,90
g			białko ogółem	102,86	białko ogółem	98,34	białko ogółem	106,63	białko ogółem	82,48	białko ogółem	103,23
g			węglowodany ogółem	282,48	węglowodany ogółem	281,68	węglowodany ogółem	251,35	węglowodany ogółem	242,56	węglowodany ogółem	281,94
g			w tym: cukry	22,90	w tym: cukry	22,89	w tym: cukry	16,42	w tym: cukry	14,89	w tym: cukry	22,90
g			tłuszcze ogółem	63,82	tłuszcze ogółem	55,34	tłuszcze ogółem	70,72	tłuszcze ogółem	74,01	tłuszcze ogółem	60,10
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,24	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,41
g			błonnik	33,11	błonnik	32,62	błonnik	33,40	błonnik	36,00	błonnik	33,09
mg			sód	2309,00	sód	2174,71	sód	2280,58	sód	2281,64	sód	2303,03

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, 8 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	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	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g		
		2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		4	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
	II	1	Owsianka z wiśnią B/B *1/*7/	180g			Jabłko 1 szt.	150g				
		2					Kisiel	200g				
		3										
OBIAD		1	Zupa jarzynowa z pomidorami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomidorami Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g		
		2	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/+12/	100g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+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/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g	Sos kremowy cytrynowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	50g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
		5	Surówka z cukinii	80g	Surówka z cukinii	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g		
		6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	100g	Twarożek chudy z koperkiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Twarożek z ziołami 2p +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g	Twarożek z ziołami 2p +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	120g		
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Cząstka jabłka	50g		
		3	Pomidor 1 b/skórki	50g	Pomidor 1 b/skórki	50g	Ogórek świeży	50g	Ogórek świeży	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Margaryna	10g		
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g		
		8										
		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	2042,03	wartość energetyczna	1935,11	wartość energetyczna	1992,31	wartość energetyczna	2013,91		
g			białko ogółem	107,67	białko ogółem	98,98	białko ogółem	95,47	białko ogółem	97,01		
g			węglowodany ogółem	282,03	węglowodany ogółem	281,52	węglowodany ogółem	278,32	węglowodany ogółem	283,96		
g			w tym: cukry	26,63	w tym: cukry	22,89	w tym: cukry	30,91	w tym: cukry	22,69		
g			tłuszcze ogółem	61,07	tłuszcze ogółem	52,82	tłuszcze ogółem	62,57	tłuszcze ogółem	60,18		
g			w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,05	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,60		
g			błonnik	32,07	błonnik	32,60	błonnik	28,87	błonnik	33,15		
mg			sód	2006,35	sód	2172,74	sód	881,83	sód	1817,66		

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 9 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Ogórek kiszony	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g
		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					Maślanka	200g	Hummus z papryką +1/+6/+8/+10/*11/	65g		
		2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		3										
OBIAD		1	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g
		3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
		4	Kasza bulgur *1/	180g	Ryż biały	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
		5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g
		6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Sałatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Mozarella light *7/	30g	Sałatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Sałatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Sałatka wiosenna z olejem +3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
		3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
	II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Budyń *7/	200g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2226,14	wartość energetyczna	2053,42	wartość energetyczna	2042,53	wartość energetyczna	2051,13	wartość energetyczna	2168,46
g	białko ogółem	106,18	białko ogółem	104,84	białko ogółem	104,93	białko ogółem	93,35	białko ogółem	109,69
g	węglowodany ogółem	318,71	węglowodany ogółem	292,59	węglowodany ogółem	269,49	węglowodany ogółem	263,68	węglowodany ogółem	310,53
g	w tym: cukry	29,02	w tym: cukry	24,63	w tym: cukry	25,64	w tym: cukry	21,06	w tym: cukry	28,78
g	tłuszcze ogółem	65,34	tłuszcze ogółem	57,76	tłuszcze ogółem	65,55	tłuszcze ogółem	76,14	tłuszcze ogółem	61,16
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,18
g	błonnik	39,66	błonnik	28,49	błonnik	35,40	błonnik	42,15	błonnik	39,17
mg	sód	2975,33	sód	2146,95	sód	2996,18	sód	2856,23	sód	2880,10

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 9 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g		
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Ser żółty	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g		
		5	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g	Sałata	6g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
	II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g				
		2										
		3										
OBIAD		1	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 Ł *7/	400g	Zupa brokułowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa brokułowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Gulasz warzywny z cukinią (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g		
		3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Kasza bulgur *1/	180g		
		4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	120g		
		5	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
		6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g				
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Sałatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Sałatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g		
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g		
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		8							Herbata	250g		
		9										
		10										
	II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	1970,22	wartość energetyczna	2020,94	wartość energetyczna	2183,90	wartość energetyczna	2093,56
g	białko ogółem	106,72	białko ogółem	108,88	białko ogółem	108,25	białko ogółem	78,70
g	węglowodany ogółem	269,35	węglowodany ogółem	284,82	węglowodany ogółem	301,66	węglowodany ogółem	323,42
g	w tym: cukry	23,73	w tym: cukry	24,39	w tym: cukry	22,78	w tym: cukry	27,60
g	tłuszcze ogółem	57,98	tłuszcze ogółem	55,97	tłuszcze ogółem	66,92	tłuszcze ogółem	61,97
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,10
g	błonnik	25,97	błonnik	28,00	błonnik	25,58	błonnik	41,71
mg	sód	2011,35	sód	2058,54	sód	1591,26	sód	2446,16

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

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

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

NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 10 grudzień 2023

DIETA			BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g		
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g		
		3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g		
		5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		6	Sałata	7g	Sałata	7g	Sałata	7g	Sałata	7g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		10							Kakao +6/*7/	250g		
	II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
		2										
		3										
OBIAD		1	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g		
		2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Kotlet z buraka *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	160g		
		3	Sos jarzynowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos jarzynowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos jarzynowy b/gl +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	120g		
		5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		6	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g				
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	60g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g		
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g		
		4	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g		
		8										
		9										
		10										
	II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2043,12	wartość energetyczna	2083,73	wartość energetyczna	2011,61	wartość energetyczna	2246,10
g	białko ogółem	114,35	białko ogółem	111,84	białko ogółem	109,75	białko ogółem	92,45
g	węglowodany ogółem	285,09	węglowodany ogółem	315,73	węglowodany ogółem	270,62	węglowodany ogółem	324,56
g	w tym: cukry	47,12	w tym: cukry	45,60	w tym: cukry	45,15	w tym: cukry	46,71
g	tłuszcze ogółem	54,66	tłuszcze ogółem	47,62	tłuszcze ogółem	60,56	tłuszcze ogółem	70,98
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,37
g	błonnik	25,68	błonnik	31,53	błonnik	27,20	błonnik	38,81
mg	sód	1886,54	sód	1981,43	sód	1023,11	sód	1933,27

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

niedziela, 10 grudzień 2023

DIETA			PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
ŚNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Dżem	30g
		3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		4	Papryka zielona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
		5	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Sałata	7g	Sałata	7g	Cząstka jabłka	50g
		6	Sałata	7g	Sałata	7g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Sałata	7g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g					Margaryna	10g
		10	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
	II	1					Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		2							Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g		
		3										
OBIAD		1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b//ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kotlet z piersi kurczaka (s) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos jarzynowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos jarzynowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos jarzynowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos jarzynowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
		4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Buraczki z jabłkiem	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Pasta z jaja z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g	Sałatka z brokuł, pomidora z pestkami słonecznika +3/+6/*7/+9/*10/+11/	150g
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
		3	Mandarynka szt.	100g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Mandarynka szt.	100g	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	Sałatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+10/+11/	120g	Budyń *7/	200g
		2										
		3										

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2132,78	wartość energetyczna	2057,31	wartość energetyczna	1942,32	wartość energetyczna	2008,14	wartość energetyczna	2003,76
g	białko ogółem	118,17	białko ogółem	113,68	białko ogółem	119,32	białko ogółem	107,56	białko ogółem	113,91
g	węglowodany ogółem	287,07	węglowodany ogółem	292,97	węglowodany ogółem	223,28	węglowodany ogółem	229,43	węglowodany ogółem	290,67
g	w tym: cukry	41,43	w tym: cukry	39,03	w tym: cukry	21,06	w tym: cukry	21,50	w tym: cukry	46,87
g	tłuszcze ogółem	62,35	tłuszcze ogółem	53,17	tłuszcze ogółem	68,22	tłuszcze ogółem	78,40	tłuszcze ogółem	48,10
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,23
g	błonnik	31,55	błonnik	27,72	błonnik	32,44	błonnik	38,74	błonnik	32,26
mg	sód	2157,41	sód	2057,17	sód	2008,16	sód	2132,68	sód	2024,06

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