



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 11 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		4	Cząstka gruszki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II	1					Owsianka z jabłkiem *1/*7/+8/+11/	180g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g			
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3											
OBIAŁ	I	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
		2	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron *1/+3/	180g
		4	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem b/ml +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	80g
		5	Brukselka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	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 drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Papryka żółta	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy	200g	Koktajl na maśle owocowy b/c	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Koktajl na maśle owocowy	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2242,11	wartość energetyczna	2066,15	wartość energetyczna	2180,31	wartość energetyczna	2063,78	wartość energetyczna	2150,68		
g	białko ogółem	110,49	białko ogółem	90,75	białko ogółem	113,04	białko ogółem	102,83	białko ogółem	116,28		
g	węglowodany ogółem	323,80	węglowodany ogółem	306,17	węglowodany ogółem	287,38	węglowodany ogółem	261,83	węglowodany ogółem	315,49		
g	w tym: cukry	25,82	w tym: cukry	24,96	w tym: cukry	16,14	w tym: cukry	21,53	w tym: cukry	25,08		
g	tłuszcze ogółem	62,74	tłuszcze ogółem	59,93	tłuszcze ogółem	69,46	tłuszcze ogółem	71,83	tłuszcze ogółem	53,83		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,58		
mg	błonnik	38,68	błonnik	30,91	błonnik	41,33	błonnik	42,14	błonnik	35,50		
mg	sód	2537,94	sód	2030,96	sód	2390,87	sód	2166,57	sód	1945,26		

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

poniedziałek, 11 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta warzywna z dynią i twarogiem *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Owsianka z jabłkiem B/B *1/*7/	180g			Banan sztuka	150g				
	2					Kisiel	200g				
	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 koperkowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g		
	2	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym Ł *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Papryka faszerowana bulgurem i pieczarkami B *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	230g		
	3	Makaron *1/+3/	150g	Makaron *1/+3/	180g	Ryż biały	180g	Surówka z cukinii z jogurtem *7/	80g		
	4	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	80g	Brukselka gotowana	120g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g	
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Papryka żółta	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g	
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2123,91	wartość energetyczna	1997,83	wartość energetyczna	1934,27	wartość energetyczna	2029,74			
g	białko ogółem	103,90	białko ogółem	102,12	białko ogółem	80,22	białko ogółem	86,69			
g	węglowodany ogółem	294,45	węglowodany ogółem	303,72	węglowodany ogółem	289,29	węglowodany ogółem	310,22			
g	w tym: cukry	26,58	w tym: cukry	24,63	w tym: cukry	47,88	w tym: cukry	31,82			
g	tłuszcze ogółem	66,56	tłuszcze ogółem	48,67	tłuszcze ogółem	56,53	tłuszcze ogółem	59,18			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,27			
g	blonnik	30,04	blonnik	29,95	blonnik	28,77	blonnik	45,81			
mg	sód	1875,20	sód	1784,59	sód	1088,48	sód	2444,55			

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 12 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie L +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g
	3	Cząstka jabłka	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	4	Papryka mix	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos z jarzyn zielowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Sos z jarzyn zielowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
	4	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	7			Kompot wieloowocowy	250g					Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy z pestkami dyni +1/+8/+11/	60g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Salatka z ryżem 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	2098,29	wartość energetyczna	1898,31	wartość energetyczna	1963,32	wartość energetyczna	1943,62	wartość energetyczna	2051,29	
g	białko ogółem	102,51	białko ogółem	114,27	białko ogółem	103,04	białko ogółem	82,73	białko ogółem	132,28	
g	węglowodany ogółem	293,22	węglowodany ogółem	275,13	węglowodany ogółem	249,45	węglowodany ogółem	251,14	węglowodany ogółem	284,54	
g	w tym: cukry	27,48	w tym: cukry	26,55	w tym: cukry	19,98	w tym: cukry	17,86	w tym: cukry	28,28	
g	tłuszcze ogółem	63,10	tłuszcze ogółem	44,55	tłuszcze ogółem	65,51	tłuszcze ogółem	72,62	tłuszcze ogółem	49,14	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,80	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,54	
g	błonnik	35,68	błonnik	32,70	błonnik	36,32	błonnik	40,68	błonnik	37,22	
mg	sód	2123,84	sód	2005,29	sód	2338,51	sód	2159,64	sód	1659,11	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 12 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
SNIAĐANIE	I	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g					
	2											
	3											
OBIAĐ	I	1	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem 1 +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Kotlet jajeczny (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
		3	Sos z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g		
		5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Colesław z czerwonej kapusty *3/+6/*7/+9/*10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g		
		6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+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	Twarożek *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g		
		2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g	Ogórek zielony	50g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pieczywo ryżowe	55g	Ogórek zielony	50g		
		4	Banan	50g	Pomidor b/skórki	50g	Margaryna	10g	Cząstka kiwi	50g		
		5	Margaryna	10g	Banan	50g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Banan	150g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g			Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8			Herbata	250g			Herbata	250g		
		9										
		10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g			
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	1945,42	wartość energetyczna	1928,22	wartość energetyczna	1975,73	wartość energetyczna	2231,26				
g	białko ogółem	123,67	białko ogółem	119,12	białko ogółem	114,12	białko ogółem	107,69				
g	węglowodany ogółem	265,83	węglowodany ogółem	285,62	węglowodany ogółem	291,74	węglowodany ogółem	324,76				
g	w tym: cukry	31,04	w tym: cukry	36,76	w tym: cukry	38,05	w tym: cukry	23,57				
g	tłuszcze ogółem	49,66	tłuszcze ogółem	41,08	tłuszcze ogółem	46,10	tłuszcze ogółem	63,02				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,99	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,09				
g	błonnik	30,21	błonnik	33,04	błonnik	31,00	błonnik	41,61				
mg	sód	1857,76	sód	1686,72	sód	752,37	sód	1820,28				

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 13 grudzień 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g				
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	3											
OBIAD	I	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza bulgur *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur C *1/	90g	Kasza bulgur *1/	180g
		4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
		5	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
		2	Papryka czerwona	50g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
		3	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Maślanica	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2164,72	wartość energetyczna	2127,38	wartość energetyczna	2168,31	wartość energetyczna	1933,90	wartość energetyczna	2094,91		
g	białko ogółem	93,61	białko ogółem	91,90	białko ogółem	99,68	białko ogółem	84,99	białko ogółem	98,25		
g	węglowodany ogółem	304,03	węglowodany ogółem	299,01	węglowodany ogółem	271,26	węglowodany ogółem	242,00	węglowodany ogółem	302,77		
g	w tym: cukry	25,08	w tym: cukry	21,31	w tym: cukry	20,67	w tym: cukry	20,45	w tym: cukry	25,00		
g	tłuszcze ogółem	70,57	tłuszcze ogółem	69,50	tłuszcze ogółem	81,57	tłuszcze ogółem	75,02	tłuszcze ogółem	61,34		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,99		
g	blonnik	39,51	blonnik	30,05	blonnik	37,05	blonnik	38,03	blonnik	39,30		
mg	sód	2819,33	sód	2302,51	sód	2902,89	sód	2726,88	sód	2708,34		

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

środa, 13 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Twarożek chudy *7/	60g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g			
	2					Banan B	200g			
	3									
OBIAŁ	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka Ł (d) b/gl +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Panierowane kotleciki z brokułów B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	
	3	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza bulgur *1/	180g	
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kalafor z kurkumą +1/+3/+6/+7/+10/	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	
	2	Twarożek *7/	60g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g	
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2128,48	wartość energetyczna	2031,44	wartość energetyczna	2049,32	wartość energetyczna	2224,08		
g	białko ogółem	105,34	białko ogółem	94,92	białko ogółem	78,39	białko ogółem	89,65		
g	węglowodany ogółem	278,48	węglowodany ogółem	298,00	węglowodany ogółem	288,34	węglowodany ogółem	331,62		
g	w tym: cukry	20,43	w tym: cukry	21,23	w tym: cukry	40,34	w tym: cukry	24,32		
g	tłuszcze ogółem	72,74	tłuszcze ogółem	57,99	tłuszcze ogółem	71,10	tłuszcze ogółem	67,68		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,42		
g	błonnik	27,53	błonnik	29,82	błonnik	28,77	błonnik	43,12		
mg	sód	2197,81	sód	2174,28	sód	1233,54	sód	2600,46		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 14 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw z pestkami dyni *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		2	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		3	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		4	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
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Salata	3g
		7	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		8	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
		9										
		10										
II		1					Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g		
		2					Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
		3										
OBIAŁ		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	Kotlet schabowy (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
		5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		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	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Salatka z pieczakiem i brokułem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Budyń *7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2236,52	wartość energetyczna	2044,67	wartość energetyczna	1968,51	wartość energetyczna	1874,01	wartość energetyczna	1984,61		
g	białko ogółem	108,69	białko ogółem	108,83	białko ogółem	111,99	białko ogółem	98,36	białko ogółem	105,57		
g	węglowodany ogółem	278,56	węglowodany ogółem	278,26	węglowodany ogółem	230,77	węglowodany ogółem	227,05	węglowodany ogółem	264,24		
g	w tym: cukry	25,96	w tym: cukry	27,72	w tym: cukry	18,36	w tym: cukry	17,52	w tym: cukry	25,49		
g	tłuszcze ogółem	82,23	tłuszcze ogółem	60,89	tłuszcze ogółem	70,06	tłuszcze ogółem	68,40	tłuszcze ogółem	61,53		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,91	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,27		
g	błonnik	31,56	błonnik	28,30	błonnik	32,13	błonnik	35,23	błonnik	31,45		
mg	sód	2161,41	sód	1756,10	sód	2065,62	sód	1957,29	sód	1753,20		

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

czwartek, 14 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasztet drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Mozarella light *7/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g	Salata	3g
	8					Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9							Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g		
	2								
	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	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Kotlety z ciecioriki *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g
	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					Mandarynka	60g		
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1977,47	wartość energetyczna	1989,39	wartość energetyczna	1939,06	wartość energetyczna	1989,80	
g	białko ogółem	110,36	białko ogółem	104,50	białko ogółem	107,61	białko ogółem	78,99	
g	węglowodany ogółem	254,92	węglowodany ogółem	273,39	węglowodany ogółem	253,10	węglowodany ogółem	292,14	
g	w tym: cukry	28,32	w tym: cukry	27,56	w tym: cukry	25,12	w tym: cukry	26,17	
g	tłuszcze ogółem	63,11	tłuszcze ogółem	58,70	tłuszcze ogółem	60,41	tłuszcze ogółem	63,03	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,85	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,23	
g	błonnik	25,78	błonnik	28,23	błonnik	24,14	błonnik	35,40	
mg	sód	1595,00	sód	1729,52	sód	993,51	sód	1822,95	

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, 15 grudnia 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 fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Twarożek *7/	60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		2	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	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Papryka mix	50g
		4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Mandarynka	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		2						Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	50g			
		3						Pomidor 1	30g			
OBIAD	I	1	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz ukraiński b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g
		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	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
		6	Brokuł gotowany	80g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	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	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
		2	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	Cząstka gruszeki	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Cząstka jabłka b/sk	50g	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	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Kefir *7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2100,24	wartość energetyczna	1987,71	wartość energetyczna	2128,52	wartość energetyczna	2033,04	wartość energetyczna	2086,84		
g	białko ogółem	88,86	białko ogółem	92,43	białko ogółem	94,39	białko ogółem	86,46	białko ogółem	88,59		
g	węglowodany ogółem	313,32	węglowodany ogółem	291,87	węglowodany ogółem	293,46	węglowodany ogółem	285,75	węglowodany ogółem	312,93		
g	w tym: cukry	27,56	w tym: cukry	29,59	w tym: cukry	28,08	w tym: cukry	37,01	w tym: cukry	27,56		
g	tłuszcze ogółem	61,94	tłuszcze ogółem	56,44	tłuszcze ogółem	71,49	tłuszcze ogółem	70,75	tłuszcze ogółem	60,74		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,11	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,05	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,39		
g	błonnik	36,32	błonnik	31,10	błonnik	40,41	błonnik	50,43	błonnik	36,32		
mg	sód	2413,86	sód	2114,62	sód	2193,58	sód	2377,52	sód	2409,86		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 15 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Twarożek *7/ 100g	Ser biały chudy 60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 100g			
	2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g		
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g		
	4	Mandarynka 50g	Mandarynka 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Salata 3g	Salata 3g		
	5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	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	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g		
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		
	9								
	10								
II	1	Jogurt owocowy B *7/ 150g		Jogurt owocowy B *7/ 150g	Jogurt owocowy B *7/ 150g				
	2								
	3								
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz ukraiński +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Barszcz ukraiński WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g			
	2	Klopsik z ryby (p) 2p *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik z ryby (p) *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g		
	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	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 60g		
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g		
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 50g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g	Surówka z kiszzonej kapusty 80g		
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g	Brokuł gotowany 80g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g		
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	I	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 120g			
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g			
		3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Cząstka gruszki 50g	Cząstka gruszki 50g			
		4	Cząstka jabłka b/sk 50g	Cząstka jabłka b/sk 50g	Pieczywo ryżowe 55g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	
		6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	
		7	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	
		8							
		9							
		10							
II	1	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g		
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2062,73	wartość energetyczna	1962,21	wartość energetyczna	2090,44	wartość energetyczna	2061,24	
g	białko ogółem	116,45	białko ogółem	92,75	białko ogółem	92,25	białko ogółem	81,05	
g	węglowodany ogółem	274,18	węglowodany ogółem	291,26	węglowodany ogółem	297,99	węglowodany ogółem	316,40	
g	w tym: cukry	32,34	w tym: cukry	29,57	w tym: cukry	25,77	w tym: cukry	27,69	
g	tłuszcze ogółem	61,90	tłuszcze ogółem	53,72	tłuszcze ogółem	66,29	tłuszcze ogółem	59,92	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,48	
g	błonnik	29,12	błonnik	31,10	błonnik	29,83	błonnik	37,10	
mg	sód	2056,67	sód	2108,32	sód	1140,20	sód	1904,51	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 16 grudzień 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kalarepa	40g	Kalarepa	40g
		4	Kalarepa	40g	Pomidor b/skórki	50g	Kalarepa	40g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Chleb 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					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 ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ryżanka +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 1 +1/+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 cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g
		5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Twarożek *7/	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		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 maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	140g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2096,41	wartość energetyczna	2018,35	wartość energetyczna	1952,75	wartość energetyczna	1858,43	wartość energetyczna	2010,69		
g	białko ogółem	93,20	białko ogółem	94,39	białko ogółem	98,47	białko ogółem	84,60	białko ogółem	93,83		
g	węglowodany ogółem	294,72	węglowodany ogółem	300,69	węglowodany ogółem	257,02	węglowodany ogółem	243,02	węglowodany ogółem	292,77		
g	w tym: cukry	27,32	w tym: cukry	24,69	w tym: cukry	19,86	w tym: cukry	23,60	w tym: cukry	26,92		
g	tłuszcze ogółem	66,39	tłuszcze ogółem	55,28	tłuszcze ogółem	64,78	tłuszcze ogółem	67,24	tłuszcze ogółem	57,27		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,28		
g	blonnik	33,10	blonnik	30,49	blonnik	39,25	blonnik	40,42	blonnik	32,36		
mg	sód	2640,84	sód	2111,61	sód	2594,93	sód	2363,78	sód	2542,23		

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

niedziela, 17 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	80g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g
	5	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	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	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa WEG	400g
	2	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/+10/+11	150g	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/+10/+11	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/+10/+11	150g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Salatka ryżowa z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ryżowa z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ryżowa z tuńczyka *3/*4/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka ryżowa z tuńczyka +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g
	3	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7					Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2037,59	wartość energetyczna	2079,49	wartość energetyczna	2216,01	wartość energetyczna	2107,02	
g	białko ogółem	118,88	białko ogółem	118,00	białko ogółem	115,69	białko ogółem	87,83	
g	węglowodany ogółem	267,93	węglowodany ogółem	291,54	węglowodany ogółem	292,64	węglowodany ogółem	305,82	
g	w tym: cukry	35,89	w tym: cukry	36,81	w tym: cukry	34,60	w tym: cukry	39,59	
g	tłuszcze ogółem	61,08	tłuszcze ogółem	55,54	tłuszcze ogółem	70,88	tłuszcze ogółem	64,92	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	
g	błonnik	25,94	błonnik	28,46	błonnik	27,68	błonnik	34,43	
mg	sód	2087,53	sód	2269,83	sód	1730,26	sód	2389,67	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 17 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Ser biały *7/ 60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g	Twarożek chudy *7/ 60g			
	2	Dżem 30g	Dżem 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Dżem 30g	Dżem 30g			
	3	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Papryka zielona 50g	Papryka zielona 50g	Papryka zielona 50g	Papryka zielona 50g	Polędwica sopocka 30g		
	4	Papryka zielona 50g	Mandarynka 60g	Mandarynka 60g	Mandarynka 60g	Mandarynka 60g	Mandarynka 60g	Papryka zielona 50g		
	5	Mandarynka 60g	Pomidor b/skórki 50g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Mandarynka 60g		
	6	Salata 3g	Salata 3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Salata 3g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 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	Kakao +6/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	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				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g				
	2				Pasta z groszku i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 65g	Pasta z groszku i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/ 65g				
	3									
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/ 400g	Zupa jarzynowa 1 400g	Zupa jarzynowa 1 400g	Zupa jarzynowa b/ml 400g	Zupa jarzynowa b/ml 400g	Zupa jarzynowa b/ml 400g		
	2	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 / 150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 / 150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 / 150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 / 150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 / 150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/*10/+11 / 150g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 80g		
	3	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane C 90g	Ziemniaki gotowane 180g		
	4	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z marchwi 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g	Surówka z białej kapusty 80g		
	5	Buraczki z jabłkiem 80g	Buraczki z jabłkiem 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Fasolka szparagowa gotowana 80g	Buraczki z jabłkiem 80g		
	6	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy 250g		
	7									
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Salatka ryżowa z tuńczyka *3/*4/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka ryżowa z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 150g	Salatka ryżowa z tuńczyka +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 150g	Salatka ryżowa z tuńczyka +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 150g	Salatka ryżowa z tuńczyka +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 150g	Salatka ryżowa z tuńczyka +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 150g	Salatka ryżowa z tuńczyka KT +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/ 150g		
	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	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/ 30g		
	3	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Cząstka jabłka b/sk 50g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Pomidor 50g		
	4	Cząstka jabłka 50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Cząstka jabłka 50g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb 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	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g		
	7	Margaryna 10g		Herbata 250g	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	Jogurt naturalny *7/ 150g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 120g	Jogurt naturalny *7/ 150g			
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2158,43	wartość energetyczna	2094,79	wartość energetyczna	2086,79	wartość energetyczna	1981,26	wartość energetyczna	2016,65
g	białko ogółem	118,55	białko ogółem	117,00	białko ogółem	120,21	białko ogółem	97,41	białko ogółem	115,23
g	węglowodany ogółem	290,96	węglowodany ogółem	291,17	węglowodany ogółem	249,03	węglowodany ogółem	236,27	węglowodany ogółem	292,51
g	w tym: cukry	38,67	w tym: cukry	36,79	w tym: cukry	19,88	w tym: cukry	18,28	w tym: cukry	38,41
g	tłuszcze ogółem	62,82	tłuszcze ogółem	57,86	tłuszcze ogółem	72,40	tłuszcze ogółem	77,18	tłuszcze ogółem	47,85
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,03
g	błonnik	30,60	błonnik	28,46	błonnik	35,91	błonnik	38,95	błonnik	31,10
mg	sód	2923,43	sód	2267,13	sód	2982,46	sód	2762,00	sód	2349,57

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 17 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	80g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Papryka zielona	50g	Papryka zielona	50g
	4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g
	5	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	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	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł *7/	400g	Zupa jarzynowa 1	400g	Zupa jarzynowa WEG	400g
	2	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/+10/+11	150g	Udzik kurczakak pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/+10/+11	150g	Udzik kurczaka pieczony b/sk +1/+3/+6/+7/+9/+10/+11	150g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z marchwi	80g	Surówka z marchwi	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Salatka ryżowa z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ryżowa z tuńczyka L +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ryżowa z tuńczyka *3/*4/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka ryżowa z tuńczyka +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g
	3	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7					Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2037,59	wartość energetyczna	2079,49	wartość energetyczna	2216,01	wartość energetyczna	2107,02	
g	białko ogółem	118,88	białko ogółem	118,00	białko ogółem	115,69	białko ogółem	87,83	
g	węglowodany ogółem	267,93	węglowodany ogółem	291,54	węglowodany ogółem	292,64	węglowodany ogółem	305,82	
g	w tym: cukry	35,89	w tym: cukry	36,81	w tym: cukry	34,60	w tym: cukry	39,59	
g	tłuszcze ogółem	61,08	tłuszcze ogółem	55,54	tłuszcze ogółem	70,88	tłuszcze ogółem	64,92	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	
g	błonnik	25,94	błonnik	28,46	błonnik	27,68	błonnik	34,43	
mg	sód	2087,53	sód	2269,83	sód	1730,26	sód	2389,67	

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

poniedziałek, 18 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka jabłka	40g	Cząstka jabłka b/sk	40g	Cząstka jabłka	40g	Ogórek kiszony	40g	Cząstka jabłka	40g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1					Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g		
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Zupa 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	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	200g	Pulpety wieprzowe Ł (g) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	120g	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	200g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g
	7			Kompot truskawkowy	250g					Kompot truskawkowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2193,90	wartość energetyczna	2131,78	wartość energetyczna	2166,93	wartość energetyczna	1947,49	wartość energetyczna	2072,43	
g	białko ogółem	100,89	białko ogółem	99,49	białko ogółem	103,72	białko ogółem	88,72	białko ogółem	111,59	
g	węglowodany ogółem	313,82	węglowodany ogółem	307,03	węglowodany ogółem	288,65	węglowodany ogółem	253,98	węglowodany ogółem	285,03	
g	w tym: cukry	27,03	w tym: cukry	26,03	w tym: cukry	20,87	w tym: cukry	18,48	w tym: cukry	26,55	
g	tłuszcze ogółem	66,38	tłuszcze ogółem	62,90	tłuszcze ogółem	72,76	tłuszcze ogółem	69,81	tłuszcze ogółem	60,07	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,56	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,84	
g	błonnik	38,85	błonnik	33,88	błonnik	40,51	błonnik	42,00	błonnik	35,20	
mg	sód	2827,42	sód	2110,83	sód	2383,59	sód	2628,90	sód	2328,49	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 18 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	100g
	2	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g	Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Piersz kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ogórek kiszony	50g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek kiszony	50g	Cząstka jabłka	40g
	4	Cząstka jabłka b/sk	40g	Cząstka jabłka b/sk	40g	Cząstka jabłka	40g	Salata	3g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Margaryna	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9								
	10								
II	1	Owsianka z pomarańczą B/B *1/*7/	180g			Kisiel	200g		
	2								
	3								
OBIAŁ	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	Pulpety wieprzowe Ł (g) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Gołąbki z mięsem (p) +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Kotlety z kaszy z fetą B +1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2165,58	wartość energetyczna	2031,24	wartość energetyczna	2008,28	wartość energetyczna	2059,25	
g	białko ogółem	103,30	białko ogółem	107,81	białko ogółem	90,60	białko ogółem	83,42	
g	węglowodany ogółem	303,51	węglowodany ogółem	297,41	węglowodany ogółem	296,71	węglowodany ogółem	307,00	
g	w tym: cukry	27,04	w tym: cukry	25,71	w tym: cukry	34,87	w tym: cukry	26,97	
g	tłuszcze ogółem	67,19	tłuszcze ogółem	52,47	tłuszcze ogółem	58,43	tłuszcze ogółem	62,05	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,97	
g	błonnik	33,75	błonnik	33,55	błonnik	32,13	błonnik	36,78	
mg	sód	1929,53	sód	1775,46	sód	1437,92	sód	2686,79	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 19 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Pasta jajeczna z pieczarką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	60g	Pasta jajeczna z pieczarką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	60g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10											
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	2				Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g				
	3											
OBIAŁ	1	Zupa kapuśniak z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z konc.pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z pomidorami b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z pomidorami b/ml +1/+6/+8/+10/+11/	400g	
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Makaron (g) *1/+3/	180g	
	3	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Mus truskawkowy	80g	
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany al dente	80g	Brokuł gotowany al dente	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	6				Kompot wiśnia-jabłko b/cuk	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/cuk	250g				
	7											
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	150g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	
	3	Mandarynka	60g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Mandarynka	60g	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	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Maślanka	200g	
2												
3												
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2039,12	wartość energetyczna	1976,17	wartość energetyczna	2082,57	wartość energetyczna	1994,65	wartość energetyczna	2035,91		
g	białko ogółem	86,31	białko ogółem	84,71	białko ogółem	102,82	białko ogółem	89,51	białko ogółem	90,56		
g	węglowodany ogółem	317,26	węglowodany ogółem	315,64	węglowodany ogółem	261,77	węglowodany ogółem	251,16	węglowodany ogółem	316,80		
g	w tym: cukry	42,92	w tym: cukry	41,20	w tym: cukry	21,81	w tym: cukry	25,56	w tym: cukry	42,65		
g	tłuszcze ogółem	51,03	tłuszcze ogółem	47,06	tłuszcze ogółem	74,41	tłuszcze ogółem	76,27	tłuszcze ogółem	49,02		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,46		
g	błonnik	28,10	błonnik	26,95	błonnik	36,37	błonnik	38,37	błonnik	28,27		
mg	sód	2272,70	sód	1957,17	sód	2581,33	sód	2357,35	sód	1956,37		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 19 grudzień 2023

DIETA		BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIANŚKA ELIMINACYJNA			
I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Jajko gotowane *3/	65g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Paszтет sojowy *6*9/*10*11/	40g	Pasta jajeczna z pieczarką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	60g		
	3	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g		
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAŁ	1	Zupa jarzynowa z konc.pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z konc.pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z pomidorami WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Makaron (g) *1/+3/	180g	Makaron (g) *1/+3/	180g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Makaron (g) *1/+3/	180g		
	3	Ser biały z jogurtem *7/	150g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemniaki gotowane	180g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Mus truskawkowy	80g		
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Brokuł gotowany al dente	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	6					Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I	1	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kaszy gryczanej i ogórka kiszzonego +1/+6/+8/+10/+11/	150g		
	2	Twarożek *7/	60g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g		
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g		
	4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Pomidor b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g			Herbata	250g		
	8	Herbata	250g								
	9										
	10										
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2071,17	wartość energetyczna	1990,18	wartość energetyczna	1937,32	wartość energetyczna	2114,86			
g	białko ogółem	104,76	białko ogółem	89,22	białko ogółem	91,08	białko ogółem	86,61			
g	węglowodany ogółem	300,07	węglowodany ogółem	316,53	węglowodany ogółem	255,93	węglowodany ogółem	320,77			
g	w tym: cukry	44,53	w tym: cukry	41,51	w tym: cukry	20,67	w tym: cukry	42,90			
g	łuszczce ogółem	55,67	łuszczce ogółem	46,28	łuszczce ogółem	66,81	łuszczce ogółem	57,85			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,97			
g	błonnik	25,07	błonnik	27,24	błonnik	26,19	błonnik	28,77			
mg	sód	1857,70	sód	1644,70	sód	1055,83	sód	2132,99			

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

środa, 20 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH						
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
	3	Salata	3g	Salata	3g	Kalarepka	40g	Kalarepka	40g	Kalarepka	40g
	4	Kalarepka	40g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g
	5	Banan	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z 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/	65g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa kalafiorowa +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/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
	4	Ryż brązowy	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy	180g
	5	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	Pasta z zielonego groszku z sezamem +1/+6/+8/+10/*11/	65g
	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 czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	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 razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2039,54	wartość energetyczna	1998,12	wartość energetyczna	2113,83	wartość energetyczna	1974,96	wartość energetyczna	2037,74	
g	białko ogółem	110,54	białko ogółem	108,93	białko ogółem	115,44	białko ogółem	91,59	białko ogółem	112,04	
g	węglowodany ogółem	285,94	węglowodany ogółem	281,00	węglowodany ogółem	273,01	węglowodany ogółem	244,13	węglowodany ogółem	285,83	
g	w tym: cukry	28,38	w tym: cukry	25,20	w tym: cukry	18,50	w tym: cukry	18,25	w tym: cukry	28,39	
g	tłuszcze ogółem	57,04	tłuszcze ogółem	54,77	tłuszcze ogółem	68,68	tłuszcze ogółem	75,80	tłuszcze ogółem	56,30	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,39	
g	błonnik	37,51	błonnik	29,46	błonnik	39,97	błonnik	40,68	błonnik	37,86	
mg	sód	2099,21	sód	2036,74	sód	2070,12	sód	2078,64	sód	2093,78	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 20 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	
	3	Salata	3g	Pomidor b/sk	50g	Kalarepa	40g	Kalarepka	40g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	
	5	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
II	1	Owsianka z wiśnią B/B *1/*7/	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/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka (p) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Panierowane kotleciki z brokułów *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	
	3	Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z curry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Ryż brązowy	180g	
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g	
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+6/+8/+10/+11/	65g	
	2	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	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	2071,37	wartość energetyczna	1977,12	wartość energetyczna	2145,20	wartość energetyczna	2184,51		
g	białko ogółem	116,39	białko ogółem	109,55	białko ogółem	107,97	białko ogółem	88,84		
g	węglowodany ogółem	280,98	węglowodany ogółem	280,78	węglowodany ogółem	307,53	węglowodany ogółem	319,17		
g	w tym: cukry	28,94	w tym: cukry	25,20	w tym: cukry	44,50	w tym: cukry	28,70		
g	tłuszcze ogółem	60,03	tłuszcze ogółem	52,23	tłuszcze ogółem	61,52	tłuszcze ogółem	69,85		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,13		
g	błonnik	28,91	błonnik	29,41	błonnik	33,79	błonnik	42,90		
mg	sód	1863,98	sód	2034,66	sód	717,70	sód	2064,43		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupkiaki; 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.