



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 21 grudzień 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Oliwki czarne	15g	Cząstka pomarańczy	50g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g
	5	Salata	4g	Salata	6g	Salata	4g	Salata	4g	Salata	4g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g			
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	5	Bukiet warzyw	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka makaronowa z papryką *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Salatka makaronowa z papryką C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z papryką C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z papryką *1/+3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Twarożek *7/	60g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Cząstka jabłka	50g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Cząstka jabłka	50g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Pomidor 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	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy b/c	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Koktajl na maślanie owocowy	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2131,42	wartość energetyczna	1992,47	wartość energetyczna	2049,22	wartość energetyczna	1893,72	wartość energetyczna	2050,85	
g	białko ogółem	100,12	białko ogółem	102,33	białko ogółem	102,85	białko ogółem	83,97	białko ogółem	97,33	
g	węglowodany ogółem	302,30	węglowodany ogółem	291,81	węglowodany ogółem	259,72	węglowodany ogółem	242,73	węglowodany ogółem	299,17	
g	w tym: cukry	24,88	w tym: cukry	33,23	w tym: cukry	18,56	w tym: cukry	17,96	w tym: cukry	25,79	
g	tłuszcze ogółem	64,29	tłuszcze ogółem	53,37	tłuszcze ogółem	70,78	tłuszcze ogółem	70,14	tłuszcze ogółem	57,65	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,47	
g	błonnik	36,37	błonnik	32,07	błonnik	36,00	błonnik	40,55	błonnik	35,60	
mg	sód	2789,57	sód	1954,89	sód	2498,53	sód	2416,06	sód	2492,34	

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

czwartek, 21 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIAĐANIE	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	2	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka drobiowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta z zielonego groszku ze słończnikiem +1/+6/+8/+10/+11/	65g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Cząstka pomarańczowy	50g	Cząstka pomarańczowy	50g	Oliwki czarne	15g	Oliwki czarne	15g		
	5	Salata	6g	Salata	6g	Salata	4g	Salata	4g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami B/GL (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz warzywny wegetariański (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemiaki gotowane	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g		
	4	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Dynia gotowana al dente +1/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/+12/	80g		
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Salatka makaronowa z papryką *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	
		2	Twarożek *7/	100g	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	
		3	Szynka konserwowa wp *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko pieczone z dżemem	150g	Cząstka jabłka	50g	
		4	Pomidor b/sk	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
		7	Herbata	250g					Herbata	250g	
	8										
	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	1964,87	wartość energetyczna	1908,17	wartość energetyczna	1873,25	wartość energetyczna	2150,01			
g	białko ogółem	109,47	białko ogółem	90,77	białko ogółem	95,77	białko ogółem	79,60			
g	węglowodany ogółem	269,58	węglowodany ogółem	289,10	węglowodany ogółem	248,97	węglowodany ogółem	337,53			
g	w tym: cukry	33,83	w tym: cukry	33,21	w tym: cukry	26,69	w tym: cukry	26,43			
g	tłuszcze ogółem	57,00	tłuszcze ogółem	50,35	tłuszcze ogółem	61,33	tłuszcze ogółem	62,03			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,10			
g	błonnik	29,55	błonnik	32,07	błonnik	27,70	błonnik	43,62			
mg	sód	1806,99	sód	1923,99	sód	1129,07	sód	2013,51			

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. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smaźone, (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, 22 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	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	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Szynka prasowana wp *6/	30g	Szynka prasowana wp *6/	30g
	3	Szynka prasowana wp *6/	30g	Szynka prasowana wp *6/	30g	Szynka prasowana wp *6/	30g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g
	5	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g			
	3										
OBIAD	1	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet serowo-ziemniaczany (s) *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kluski leniwe na słodko *1/*3/*7/	300g	Kotlet serowo-ziemniaczany (s) *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kotlet ziemniaczany *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Kluski leniwe na słodko KT *1/*3/	300g
	3	Sos koperkowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Gulasz drobiowy *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	6	Kompot wieloowocowy	250g					Kompot wieloowocowy b/c	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Banan	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	130g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2136,23	wartość energetyczna	2086,49	wartość energetyczna	2183,55	wartość energetyczna	2161,77	wartość energetyczna	2090,58	
g	białko ogółem	104,97	białko ogółem	114,97	białko ogółem	111,11	białko ogółem	106,71	białko ogółem	132,17	
g	węglowodany ogółem	302,82	węglowodany ogółem	284,53	węglowodany ogółem	295,52	węglowodany ogółem	283,20	węglowodany ogółem	294,51	
g	w tym: cukry	24,28	w tym: cukry	34,61	w tym: cukry	19,74	w tym: cukry	21,27	w tym: cukry	33,59	
g	tłuszcze ogółem	64,15	tłuszcze ogółem	59,75	tłuszcze ogółem	69,63	tłuszcze ogółem	74,74	tłuszcze ogółem	48,78	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,99	
g	błonnik	35,72	błonnik	26,51	błonnik	38,63	błonnik	43,41	błonnik	31,24	
mg	sód	3134,73	sód	2053,28	sód	3237,04	sód	3245,23	sód	2977,92	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 22 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka prasowana wp *6/	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			
	3	Szynka prasowana wp *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g			
	4	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g			
	5	Mandarynka	50g	Salata	3g	Mandarynka	50g	Mandarynka	50g			
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Salata	3g			
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g			
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g			
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Herbata szt.	2g	Margaryna	10g			
	10							Kawa mleczna *1/*7/	250g			
II	1	Owsianka truskawkowa BB *1/*7/	180g			Kisiel	200g					
	2					Jabłko 1 szt.	150g					
	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	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa fasolowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g			
	2	Kluski leniwe na słodko *1/*3/*7/	300g	Kluski leniwe na słodko KT *1/*3/	300g	Gulasz drobiowy b/gl +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kotlet serowo-ziemniaczany (s) *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g			
	3	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Jabłko prażone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	60g	Ziemniaki gotowane	180g	Sos koperkowy *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g			
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g			
	5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g			
	6					Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g			
	7											
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	100g	Paprykarz z makrelą +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	100g		
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		4	Banan	50g	Banan	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	II	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g		
		8										
		9										
		10										
1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g				
2												
3												
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2164,40	wartość energetyczna	2019,73	wartość energetyczna	1977,30	wartość energetyczna	2188,13				
g	białko ogółem	119,50	białko ogółem	124,79	białko ogółem	101,31	białko ogółem	107,11				
g	węglowodany ogółem	287,34	węglowodany ogółem	289,69	węglowodany ogółem	284,28	węglowodany ogółem	302,58				
g	w tym: cukry	44,19	w tym: cukry	41,02	w tym: cukry	28,89	w tym: cukry	24,01				
g	tłuszcze ogółem	65,98	tłuszcze ogółem	45,85	tłuszcze ogółem	58,61	tłuszcze ogółem	69,03				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,14				
g	błonnik	26,34	błonnik	26,68	błonnik	34,05	błonnik	35,72				
mg	sód	1900,22	sód	2040,16	sód	2036,72	sód	3054,33				

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 23 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I SNIADANIE	1	Ser biały *7/ 60g	Twarożek chudy *7/ 60g	Ser biały *7/ 100g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g			
	2	Dżem 30g	Dżem 30g	Dżem 30g	Ser biały *7/ 60g			
	3	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 30g	Ogórek 50g	Ogórek 50g			
	4	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g			
	5	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Salata 6g	Salata 6g			
	6	Salata 6g	Salata 6g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	8	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g			
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Kawa mleczna *1/*7/ 250g			
	10							
II	1	Maślanka 200g		Maślanka 200g				
	2							
	3							
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Zupa ryżanka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa krupnik jęczmienny WEG *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g			
	2	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Wege klopsiki w sosie pomidorowym *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 150g			
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Sos pomidorowy b/gl +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/ 60g	Makaron *1/+3/ 180g			
	4	Makaron *1/+3/ 180g	Makaron *1/+3/ 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g			
	5	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Kalafor gotowany 80g			
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kalafor gotowany 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g			
	7	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g				
	8							
	9							
	10							
I KOLACJA	1	Pasta warzywna z dynią twardziakiem *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 ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 120g			
	2	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Szynka z piersi indyka *6/ 30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 40g	Ser żółty *7/ 30g			
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka żółta 50g	Papryka żółta 50g			
	4	Cząstka jabłka b/sk 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g	Cząstka jabłka 50g			
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	7	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g			
	8				Herbata 250g			
	9							
	10							
II	1	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g	Budyń *7/ 200g			
	2							
	3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ								
kcal	wartość energetyczna	2161,96	wartość energetyczna	2226,26	wartość energetyczna	2032,38	wartość energetyczna	2291,44
g	białko ogółem	109,33	białko ogółem	106,46	białko ogółem	104,85	białko ogółem	90,51
g	węglowodany ogółem	299,07	węglowodany ogółem	332,46	węglowodany ogółem	286,82	węglowodany ogółem	344,71
g	w tym: cukry	33,65	w tym: cukry	36,37	w tym: cukry	29,62	w tym: cukry	26,19
g	tłuszcze ogółem	63,66	tłuszcze ogółem	58,27	tłuszcze ogółem	57,29	tłuszcze ogółem	67,79
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,53	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,58
g	błonnik	25,90	błonnik	31,44	błonnik	24,86	błonnik	36,76
mg	sód	1999,47	sód	1804,00	sód	952,94	sód	2011,00

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, 23 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Dżem	30g
		3	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kielbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Ogórek	50g	Ogórek	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
		4	Ogórek	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Ogórek	50g
		5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	6g	Salata	6g	Cząstka pomarańczy	50g
		6	Salata	6g	Salata	6g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	6g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Margaryna	10g
		10	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
II	1				Maślanka	200g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	2						Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g				
	3											
OBIAD	1	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny 1 *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Klopsik wołowo-wieprzowy (p) *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	
	4	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron *1/+3/	180g	
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kalafior gotowany	80g	
	6	Kalafior gotowany	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
		2	Szynka 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 żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Budyń *7/	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2222,35	wartość energetyczna	2205,56	wartość energetyczna	2010,05	wartość energetyczna	1989,34	wartość energetyczna	2220,95		
g	białko ogółem	100,70	białko ogółem	100,49	białko ogółem	102,49	białko ogółem	87,51	białko ogółem	106,15		
g	węglowodany ogółem	321,96	węglowodany ogółem	323,91	węglowodany ogółem	261,03	węglowodany ogółem	250,61	węglowodany ogółem	324,82		
g	w tym: cukry	35,83	w tym: cukry	35,39	w tym: cukry	16,91	w tym: cukry	21,32	w tym: cukry	35,65		
g	łuszcze ogółem	63,69	łuszcze ogółem	61,68	łuszcze ogółem	64,12	łuszcze ogółem	75,11	łuszcze ogółem	60,01		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,65		
g	błonnik	30,50	błonnik	29,54	błonnik	30,51	błonnik	39,98	błonnik	31,12		
mg	sód	2352,57	sód	2119,07	sód	2372,79	sód	2426,72	sód	2033,49		

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

niedziela, 24 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g
	2	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek *7/	60g
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Cząstka jabłka	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	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 baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
=	1				Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g			
	2										
	3										
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g
	2	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	120g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
	4	Kapusta z grzybami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	75g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kompot truskawkowy	250g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	120g	Kapusta z grzybami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Kapusta z grzybami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g	Kapusta z grzybami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g
	6			Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Paszтет z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g
	2	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g
	3	Słedź w oleju *4/	100g	Margaryna	10g	Słedź w oleju *4/	100g	Słedź w oleju *4/	100g	Słedź w oleju *4/	100g
	4	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g			Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g							Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	250g
	8										
	9										
	10										
=	1	Kluski z makiem_1 *1/+3/+5/+6/*8/+10/+11/	120g	Jogurt naturalny *7/	150g	Kluski z makiem_1 *1/+3/+5/+6/*8/+10/+11/	120g	Kluski z makiem_1 *1/+3/+5/+6/*8/+10/+11/	120g	Kluski z makiem_1 *1/+3/+5/+6/*8/+10/+11/	120g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2801,20	wartość energetyczna	2257,82	wartość energetyczna	2563,05	wartość energetyczna	2429,02	wartość energetyczna	2713,37	
g	białko ogółem	132,67	białko ogółem	114,93	białko ogółem	127,57	białko ogółem	112,76	białko ogółem	131,49	
g	węglowodany ogółem	386,84	węglowodany ogółem	359,23	węglowodany ogółem	326,59	węglowodany ogółem	307,11	węglowodany ogółem	379,56	
g	w tym: cukry	50,29	w tym: cukry	53,96	w tym: cukry	48,06	w tym: cukry	47,37	w tym: cukry	50,47	
g	tłuszcze ogółem	89,08	tłuszcze ogółem	49,85	tłuszcze ogółem	90,81	tłuszcze ogółem	90,91	tłuszcze ogółem	82,82	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,84	
g	błonnik	50,65	błonnik	46,97	błonnik	51,58	błonnik	50,86	błonnik	51,02	
mg	sód	7499,04	sód	2719,74	sód	7260,39	sód	7347,22	sód	7746,81	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 24 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
ŚNIADANIE	I	1	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	80g		
		2	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g	Twarożek *7/	60g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	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 baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II		1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
		2										
		3										
OBIAD	I	1	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+1 1/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+1 1/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+1 1/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+1 1/+12/	400g		
		2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	120g		
		3	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kapusta z grzybami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	120g		
		5	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	120g	Jarzyzny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+9/+10/+11/+1 2/	120g	Kapusta z grzybami *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	120g	Kompot truskawkowy	250g		
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Pasztet z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	80g	Pasztet z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	80g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*1 0/+11/+12/	150g	Pasztet z selera i pieczarek *1/*3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	80g		
		2	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*1 0/+11/+12/	150g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*1 0/+11/+12/	150g	Śledź w oleju *4/	100g	Karp w galarecie +1/+3/*4/+6/+7/+8/*9/*1 0/+11/+12/	150g		
		3	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Śledź w oleju *4/	100g		
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
		5	Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	250g	Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	250g	Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6							Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7							Kompot z suszu +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+ 10/+11/+12/	250g		
		8										
		9										
		10										
II		1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Kluski z makiem_1 *1/+3/+5/+6/*8/+10/+11/	120g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2200,62	wartość energetyczna	2257,82	wartość energetyczna	2262,11	wartość energetyczna	2801,20				
g	białko ogółem	116,81	białko ogółem	114,93	białko ogółem	116,89	białko ogółem	132,67				
g	węglowodany ogółem	335,99	węglowodany ogółem	359,23	węglowodany ogółem	307,57	węglowodany ogółem	386,84				
g	w tym: cukry	53,06	w tym: cukry	53,96	w tym: cukry	42,68	w tym: cukry	50,29				
g	tłuszcze ogółem	53,07	tłuszcze ogółem	49,85	tłuszcze ogółem	69,51	tłuszcze ogółem	89,08				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,64				
g	błonnik	44,45	błonnik	46,97	błonnik	34,36	błonnik	50,65				
mg	sód	2540,14	sód	2719,74	sód	6722,26	sód	7499,04				

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

poniedziałek, 25 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH	
I SNIADANIE	1	Ser żółty 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g
	2	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g	Polędwica sopocka 50g
	3	Ogórek zielony 50g	Pomidor b/sk 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g
	4	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	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g	Oliwki czarne (6 sztuk) 15g
	5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	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 razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g
	8	Margaryna 10g	Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	Herbata szt. 2g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	9	Kakao +6/*7/ 250g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g	Pomarańcza 200g	Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g	Kakao +6/*7/ 250g
	10	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g						Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/ 120g
II	1				Pasta z soczewicy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 65g	Pasta z soczewicy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 65g				
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g				
	3									
OBIAD	1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 400g
	2	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 80g
	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	Ziemniaki gotowane C 90g	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	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	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	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/ 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/ 80g
	6	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Brukselka gotowana 80g	Brukselka gotowana 80g	Brukselka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g
	7	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 b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g	Kompot wieloowocowy b/c 250g
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem Ł *3/*7/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/ 50g
	3	Papryka czerwona 50g	Mandarynka szt. 100g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g	Papryka czerwona 50g
	4	Mandarynka szt. 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g	Mandarynka szt. 100g
	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 baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Herbata 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g
	7	Margaryna 10g		Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g
	8	Herbata 250g					Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g
	9									
	10									
II	1	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Sok pomidorowy 0,3l 1szt.	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Koktajl na maślanie z truskawką 200g	Koktajl na maślanie z truskawką 200g
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2184,09	wartość energetyczna	2103,34	wartość energetyczna	2138,13	wartość energetyczna	2010,36	wartość energetyczna	2062,99
g	białko ogółem	120,55	białko ogółem	116,31	białko ogółem	125,39	białko ogółem	105,93	białko ogółem	114,47
g	węglowodany ogółem	290,11	węglowodany ogółem	301,44	węglowodany ogółem	272,21	węglowodany ogółem	279,60	węglowodany ogółem	290,74
g	w tym: cukry	40,26	w tym: cukry	38,63	w tym: cukry	38,50	w tym: cukry	30,76	w tym: cukry	40,71
g	tłuszcze ogółem	66,49	tłuszcze ogółem	55,66	tłuszcze ogółem	67,08	tłuszcze ogółem	61,83	tłuszcze ogółem	55,43
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,10
g	blonnik	35,32	blonnik	33,50	blonnik	41,32	blonnik	54,42	blonnik	35,32
mg	sód	3179,54	sód	2460,49	sód	2912,81	sód	4550,61	sód	2873,29

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

poniedziałek, 25 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	50g		
	2	Polędwica sopocka	50g	Polędwica sopocka	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g		
	9	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Pomarańcza	200g	Kakao +6/*7/	250g		
	10							Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g		
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka (p) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Burger z fasoli i kukurydzy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	120g		
	3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+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		
	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	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g		
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka z brokuł z jajkiem Ł *3/*7/	150g	Salatka z brokuł Ł OT *7/	150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł z jajkiem *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	50g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	50g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g		
	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	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2097,65	wartość energetyczna	2061,34	wartość energetyczna	2113,77	wartość energetyczna	2398,84			
g	białko ogółem	118,24	białko ogółem	112,56	białko ogółem	100,77	białko ogółem	101,17			
g	węglowodany ogółem	290,66	węglowodany ogółem	301,26	węglowodany ogółem	292,63	węglowodany ogółem	349,62			
g	w tym: cukry	43,12	w tym: cukry	38,63	w tym: cukry	38,98	w tym: cukry	43,07			
g	tłuszcze ogółem	58,89	tłuszcze ogółem	52,75	tłuszcze ogółem	67,56	tłuszcze ogółem	76,03			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,51			
g	błonnik	31,01	błonnik	33,50	błonnik	33,00	błonnik	47,36			
mg	sód	2295,36	sód	2418,19	sód	1574,06	sód	3007,01			

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, 26 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIA DANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	8	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g	Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g	Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g	Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g
	9	Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g							Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g
	10										
II	1				Jogurt naturalny z musli *1/*7/+8/+11/	180g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIA D	1	Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem 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 ryżem b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g
	3	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+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 colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka z cukinii	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/	150g
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Pomidor 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
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2289,97	wartość energetyczna	2162,00	wartość energetyczna	2235,96	wartość energetyczna	2072,33	wartość energetyczna	2207,57	
g	białko ogółem	105,66	białko ogółem	99,22	białko ogółem	109,36	białko ogółem	96,02	białko ogółem	101,64	
g	węglowodany ogółem	314,16	węglowodany ogółem	314,64	węglowodany ogółem	277,59	węglowodany ogółem	263,87	węglowodany ogółem	313,59	
g	w tym: cukry	32,98	w tym: cukry	32,04	w tym: cukry	24,57	w tym: cukry	23,92	w tym: cukry	32,98	
g	tłuszcze ogółem	75,17	tłuszcze ogółem	64,15	tłuszcze ogółem	83,26	tłuszcze ogółem	77,60	tłuszcze ogółem	68,06	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,64	
g	błonnik	39,17	błonnik	36,69	błonnik	40,21	błonnik	43,13	błonnik	39,17	
mg	sód	2841,49	sód	2167,79	sód	2787,36	sód	2738,69	sód	2795,19	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 26 grudzień 2023

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	8	Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g	Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g	Mandarynka szt.	100g	Kawa mleczna_1 *1/*7/	250g	
	9							Makowiec japoński *1/*3/+5/+6/+7/*8/+10/+ 11/+12/	80g	
	10									
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z ryżem 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem 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 ryżem WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Kotlet serowo-ziemniaczany *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	250g	
	3	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	
	5	Surówka z cukinii	80g	Surówka z cukinii	80g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Buraczki gotowane	80g	
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g			
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka jarzynowa Ł b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	150g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Ser żółty	30g
		3	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	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	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2096,30	wartość energetyczna	2134,00	wartość energetyczna	2033,75	wartość energetyczna	2353,14		
g	białko ogółem	99,85	białko ogółem	96,72	białko ogółem	94,23	białko ogółem	96,58		
g	węglowodany ogółem	294,30	węglowodany ogółem	314,52	węglowodany ogółem	281,66	węglowodany ogółem	332,20		
g	w tym: cukry	34,74	w tym: cukry	32,04	w tym: cukry	31,68	w tym: cukry	33,40		
g	tłuszcze ogółem	65,62	tłuszcze ogółem	62,21	tłuszcze ogółem	67,16	tłuszcze ogółem	78,58		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,31	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,26		
g	błonnik	34,62	błonnik	36,69	błonnik	32,04	błonnik	39,44		
mg	sód	1982,69	sód	2139,59	sód	1897,68	sód	2588,67		

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 27 grudzień 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNİADANIE	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	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
		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 jabłka	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Papryka konserwowa +9/+10/	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
	II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2							Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g			
	3											
OBİAD	I	1	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
		4	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g
		5	Bukiet warzyw	80g	Dynia gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	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	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	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	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/cuk *7/	200g	Salatka z ryżem i cukinią (II kol) +1/+6/+8/+10/+11/	150g	Budyń *7/	200g
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2081,41	wartość energetyczna	2052,56	wartość energetyczna	2065,18	wartość energetyczna	2030,72	wartość energetyczna	2103,09		
g	białko ogółem	111,01	białko ogółem	108,74	białko ogółem	114,55	białko ogółem	92,62	białko ogółem	110,39		
g	węglowodany ogółem	280,88	węglowodany ogółem	282,62	węglowodany ogółem	255,25	węglowodany ogółem	257,19	węglowodany ogółem	294,51		
g	w tym: cukry	28,05	w tym: cukry	26,26	w tym: cukry	21,68	w tym: cukry	20,44	w tym: cukry	28,30		
g	tłuszcze ogółem	61,97	tłuszcze ogółem	59,19	tłuszcze ogółem	69,58	tłuszcze ogółem	75,56	tłuszcze ogółem	59,76		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,88		
g	błonnik	30,70	błonnik	25,87	błonnik	32,10	błonnik	38,84	błonnik	33,45		
mg	sód	2813,82	sód	1999,34	sód	2647,79	sód	2565,53	sód	2705,73		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 27 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g		
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Cząstka jabłka	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Salata	3g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	9										
	10										
II	1	Owsianka z pomarańczą BB *1/*7/	180g			Jabłko 1 szt.	150g				
	2					Kisiel	200g				
	3										
OBIAD	1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami b/g(d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wegetariański z cieciorką +1/+6/+8/+9/+10/+11/	150g		
	3	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza jaglana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g		
	4	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g		
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek chudy *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	
		2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ogórek zielony	50g	
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Mandarynka	60g	
		4	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Mandarynka	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	
	8										
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2138,11	wartość energetyczna	1948,55	wartość energetyczna	1977,38	wartość energetyczna	1990,09			
g	białko ogółem	118,16	białko ogółem	105,77	białko ogółem	96,33	białko ogółem	91,07			
g	węglowodany ogółem	283,20	węglowodany ogółem	278,89	węglowodany ogółem	271,70	węglowodany ogółem	299,71			
g	w tym: cukry	30,26	w tym: cukry	26,46	w tym: cukry	35,90	w tym: cukry	28,92			
g	tłuszcze ogółem	64,89	tłuszcze ogółem	50,62	tłuszcze ogółem	62,22	tłuszcze ogółem	54,39			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,96			
g	błonnik	25,74	błonnik	25,62	błonnik	26,96	błonnik	36,17			
mg	sód	1831,27	sód	1857,07	sód	1287,92	sód	2707,35			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 28 grudzień 2023

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
I SNIADANIE	1 Galaretką drobiową +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretką drobiową +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretką drobiową +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretką drobiową +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g	Galaretką drobiową +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/ 150g					
	2 Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g	Cytryna 30g					
	3 Papryka mix 50g	Cząstka jabłka b/skórki 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g					
	4 Cząstka gruszki 50g	Pomidor b/skórki 50g	Cząstka gruszki 50g	Cząstka gruszki 50g	Cząstka gruszki 50g					
	5 Sałata 3g	Sałata 3g	Sałata 3g	Sałata 3g	Sałata 3g					
	6 Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 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		Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/ 30g						
	2		Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/ 30g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/ 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 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	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/ 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									
I KOLACJA	1 Sałatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 100g	Twarożek *7/ 60g	Sałátka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 100g	Sałátka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 100g	Sałátka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/ 100g					
	2 Polędwica sopocka 30g	Dżem 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g	Polędwica sopocka 30g					
	3 Cząstka pomarańczy 50g	Polędwica sopocka 30g	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Cząstka pomarańczy 50g					
	4 Margaryna 10g	Pomidor b/skórki 50g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Margaryna 10g					
	5 Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Cząstka pomarańczy 50g	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					
	6 Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	7 Herbata 250g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/ 100g			Herbata 250g					
	8	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/ 120g	Koktajl na maśle owocowy 200g					
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2195,35	wartość energetyczna	2114,34	wartość energetyczna	2071,31	wartość energetyczna	2019,13	wartość energetyczna	2144,62
g	białko ogółem	110,59	białko ogółem	112,45	białko ogółem	112,97	białko ogółem	99,68	białko ogółem	116,75
g	węglowodany ogółem	312,31	węglowodany ogółem	294,36	węglowodany ogółem	256,22	węglowodany ogółem	242,72	węglowodany ogółem	303,20
g	w tym: cukry	27,47	w tym: cukry	33,40	w tym: cukry	18,19	w tym: cukry	21,75	w tym: cukry	26,42
g	tłuszcze ogółem	63,87	tłuszcze ogółem	60,53	tłuszcze ogółem	70,93	tłuszcze ogółem	77,61	tłuszcze ogółem	59,67
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,73
g	błonnik	39,98	błonnik	29,95	błonnik	40,75	błonnik	41,76	błonnik	36,72
mg	sód	1974,01	sód	1752,93	sód	2617,59	sód	2400,39	sód	1871,40

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

czwartek, 28 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Twarożek *7/	100g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Papryka mix	50g		
	3	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Cząstka gruszki	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszki	50g	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	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +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	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	Kotlety wegańskie z sosem barbecue (2 szt.) *1/+3/+5/*6/+7/+8/+9/+10/*11/+12/	200g		
	3	Makaron *1/+3/	180g	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	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem +1/+6/*7/+9/+10/+11/+12/	80g	Bruksełka gotowana	120g		
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z cukinii z koprem z jogurtem Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Bruksełka gotowana	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Twarożek *7/	60g	Ser biały chudy	60g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej i pestek dyni +1/+6/+8/+9/+10/+11/	100g		
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g			Herbata	250g		
	8	Herbata	250g	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	2057,14	wartość energetyczna	2050,76	wartość energetyczna	2018,74	wartość energetyczna	2068,91			
g	białko ogółem	114,33	białko ogółem	122,18	białko ogółem	100,15	białko ogółem	90,81			
g	węglowodany ogółem	271,12	węglowodany ogółem	291,86	węglowodany ogółem	281,50	węglowodany ogółem	310,49			
g	w tym: cukry	32,50	w tym: cukry	33,26	w tym: cukry	20,91	w tym: cukry	34,09			
g	tłuszcze ogółem	63,75	tłuszcze ogółem	50,22	tłuszcze ogółem	62,91	tłuszcze ogółem	61,00			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,99			
g	błonnik	27,43	błonnik	29,15	błonnik	32,52	błonnik	42,22			
mg	sód	1573,33	sód	1725,29	sód	858,20	sód	2121,87			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 29 grudnia 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g
	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 czerwona	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Papryka czerwona	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Banan	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 z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	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 kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Brokuł gotowany	80g	Marchewka gotowana	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	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1976,63	wartość energetyczna	1911,57	wartość energetyczna	2021,57	wartość energetyczna	1897,35	wartość energetyczna	1933,53	
g	białko ogółem	87,42	białko ogółem	84,06	białko ogółem	89,41	białko ogółem	70,24	białko ogółem	84,45	
g	węglowodany ogółem	287,45	węglowodany ogółem	297,06	węglowodany ogółem	274,95	węglowodany ogółem	247,34	węglowodany ogółem	287,33	
g	w tym: cukry	26,22	w tym: cukry	26,71	w tym: cukry	21,35	w tym: cukry	20,73	w tym: cukry	26,52	
g	tłuszcze ogółem	58,37	tłuszcze ogółem	50,05	tłuszcze ogółem	68,35	tłuszcze ogółem	74,36	tłuszcze ogółem	54,92	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,42	
g	błonnik	32,16	błonnik	33,13	błonnik	36,48	błonnik	36,94	błonnik	32,16	
mg	sód	2505,01	sód	2150,12	sód	2201,23	sód	2237,15	sód	2231,61	

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, 29 grudnia 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g	Banan	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa solferino 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino WEG +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	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		
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g		
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8										
	9										
	10										
I	1	Ser biały_1 *7/	100g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g		
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
	4	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka got	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryzowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	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	2147,98	wartość energetyczna	1921,08	wartość energetyczna	1860,86	wartość energetyczna	1992,03			
g	białko ogółem	103,90	białko ogółem	88,51	białko ogółem	90,96	białko ogółem	81,12			
g	węglowodany ogółem	322,32	węglowodany ogółem	296,82	węglowodany ogółem	249,78	węglowodany ogółem	289,30			
g	w tym: cukry	31,80	w tym: cukry	26,41	w tym: cukry	23,42	w tym: cukry	26,22			
g	tłuszcze ogółem	56,21	tłuszcze ogółem	49,24	tłuszcze ogółem	59,82	tłuszcze ogółem	61,81			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,50	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,07			
g	błonnik	33,16	błonnik	33,23	błonnik	22,68	błonnik	32,96			
mg	sód	2284,59	sód	1837,55	sód	1067,13	sód	1968,57			

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. 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

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNİADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Cząstka jabłka	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Cząstka gruszki	50g	Jabłko b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g
	4	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Surówka z marchwi i pora	80g	Surówka z marchwi i pora	80g
	5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Surówka z marchwi i pora	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										
I KOLACJA	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	2	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2101,56	wartość energetyczna	2042,25	wartość energetyczna	2018,56	wartość energetyczna	1813,54	wartość energetyczna	2049,04	
g	białko ogółem	89,26	białko ogółem	89,49	białko ogółem	89,94	białko ogółem	74,88	białko ogółem	96,39	
g	węglowodany ogółem	301,58	węglowodany ogółem	298,43	węglowodany ogółem	281,91	węglowodany ogółem	247,22	węglowodany ogółem	301,54	
g	w tym: cukry	27,96	w tym: cukry	22,54	w tym: cukry	24,00	w tym: cukry	22,68	w tym: cukry	27,28	
g	tłuszcze ogółem	67,87	tłuszcze ogółem	61,96	tłuszcze ogółem	67,16	tłuszcze ogółem	66,88	tłuszcze ogółem	58,69	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,32	
g	błonnik	37,67	błonnik	31,76	błonnik	44,28	błonnik	44,74	błonnik	36,92	
mg	sód	2505,96	sód	2240,01	sód	2379,44	sód	2190,84	sód	2435,26	

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

sobota, 30 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
I SNIADANIE	1	Jajko gotowane *3/ 65g	Twarożek chudy *7/ 60g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane *3/ 65g					
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ 11/+12/ 30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 / 30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 / 30g					
	3	Szynka konserwowa wieprzowa *6/ 30g	Pomidor b/sk 50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g				
	4	Pomidor b/sk 50g	Jabłko b/sk 50g	Ogórek konserwowy +9/+10/ 50g	Cząstka gruszki 50g	Cząstka gruszki 50g				
	5	Jabłko b/sk 50g	Salata 3g	Cząstka gruszki 50g	Salata 3g	Salata 3g				
	6	Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Salata 3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Margaryna 10g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g					
	8	Margaryna 10g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g					
	9	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Herbata szt. 2g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g					
	10									
II	1	Koktajl truskawkowy *7/ 200g		Koktajl truskawkowy *7/ 200g						
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ 11/+12/ 400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ 11/+12/ 400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 400g					
	2	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ 11/+12/ 150g	Gulasz z indyka (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ 11/+12/ 150g	Gulasz z indyka B/GL (d) +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ 11/+12/ 150g	Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/ 11/+12/ 150g					
	3	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g	Ryż biały 180g					
	4	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i jabłka 80g	Surówka z marchwi i pora 80g	Surówka z marchwi i pora 80g					
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 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	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 65g					
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/ 30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 30g	Ser żółty 30g					
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g					
	4	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g					
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g					
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g					
	7	Herbata 250g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g					
	8				Herbata 250g					
	9									
	10									
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g	Banan 150g	Jaglanka z owocami +1/*7/ 200g					
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2157,50	wartość energetyczna	2041,13	wartość energetyczna	2011,17	wartość energetyczna	2054,56		
g	białko ogółem	103,29	białko ogółem	96,28	białko ogółem	85,23	białko ogółem	77,92		
g	węglowodany ogółem	297,23	węglowodany ogółem	298,64	węglowodany ogółem	285,75	węglowodany ogółem	318,63		
g	w tym: cukry	26,79	w tym: cukry	22,26	w tym: cukry	39,70	w tym: cukry	27,99		
g	tłuszcze ogółem	69,21	tłuszcze ogółem	58,68	tłuszcze ogółem	67,44	tłuszcze ogółem	60,56		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,34		
g	błonnik	30,86	błonnik	31,75	błonnik	32,19	błonnik	40,34		
mg	sód	2265,97	sód	2204,34	sód	953,30	sód	2065,58		

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, 31 grudzień 2023

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy ze szczypiorkiem	60g
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Cząstka kiwi	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Salata	3g
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
	10										
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2				Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g			
	3										
OBIAD	1	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet schabowy (s) *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+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 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
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka hawajska Ł +1/*3/+6/*7/+9/*10/	120g	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka hawajska b/ml +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g
	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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	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/	40g
	6	Margaryna	10g	Mandarynka szt.	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Mandarynka szt.	100g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Mandarynka szt.	100g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE											
kcal	wartość energetyczna	2242,69	wartość energetyczna	2039,34	wartość energetyczna	1981,71	wartość energetyczna	1892,22	wartość energetyczna	2039,88	
g	białko ogółem	114,46	białko ogółem	118,29	białko ogółem	117,39	białko ogółem	95,65	białko ogółem	118,37	
g	węglowodany ogółem	295,01	węglowodany ogółem	287,87	węglowodany ogółem	243,96	węglowodany ogółem	233,19	węglowodany ogółem	283,75	
g	w tym: cukry	27,67	w tym: cukry	26,27	w tym: cukry	19,30	w tym: cukry	21,03	w tym: cukry	26,98	
g	tłuszcze ogółem	71,34	tłuszcze ogółem	50,82	tłuszcze ogółem	61,64	tłuszcze ogółem	68,14	tłuszcze ogółem	51,59	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,76	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,44	
g	błonnik	30,02	błonnik	27,46	błonnik	30,80	błonnik	37,55	błonnik	29,42	
mg	sód	2076,46	sód	1977,38	sód	2048,49	sód	1952,64	sód	1965,06	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 31 grudzień 2023

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
ŚNIADANIE	I	1	Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek z ziołami +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	100g		
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Papryka żółta	50g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Cząstka kiwi	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		8	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g		
		9										
		10										
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g					
	2											
	3											
OBIAD	I	1	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g		
		2	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony w sosie własnym *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Jajko sadzone *3/	65g		
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem *7/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g		
		5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g		
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka hawajska Ł +1/*3/+6/*7/+9/*10/	120g	Salatka hawajska Ł +1/*3/+6/*7/+9/*10/	120g	Salatka hawajska +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g	Salatka hawajska z serem żółtym +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/	120g		
		2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Ser żółty *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		6	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Mandarynka szt.	100g	Margaryna	10g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Mandarynka szt.	100g		
		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	1956,14	wartość energetyczna	2003,34	wartość energetyczna	1929,18	wartość energetyczna	2065,92				
g	białko ogółem	120,17	białko ogółem	118,93	białko ogółem	116,62	białko ogółem	87,20				
g	węglowodany ogółem	264,63	węglowodany ogółem	288,80	węglowodany ogółem	248,10	węglowodany ogółem	286,11				
g	w tym: cukry	25,37	w tym: cukry	26,42	w tym: cukry	21,40	w tym: cukry	27,03				
g	tłuszcze ogółem	51,04	tłuszcze ogółem	46,12	tłuszcze ogółem	56,33	tłuszcze ogółem	67,05				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,08				
g	błonnik	24,94	błonnik	27,46	błonnik	22,40	błonnik	30,17				
mg	sód	1841,78	sód	1986,83	sód	968,09	sód	1855,77				

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.