



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 21 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szczypiorek	5g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Dżem	30g
		3	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Papryka żółta	50g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Gruszka 1/2	75g	Papryka żółta	50g
		5	Gruszka 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/s	75g	Gruszka 1/2	75g	Salata	3g	Gruszka 1/2	75g
		6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g			Margaryna	10g
		10	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
II		1				Maślanka	200g	Ślupki ogórka z sosem czosnkowym *3/+6/+7/+9/*10/+11/	60g			
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAŁ		1	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami *1/+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 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										
KOLACJA	I	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g
		2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
		4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/s	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł. +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2279,03	wartość energetyczna	2238,25	wartość energetyczna	2091,04	wartość energetyczna	1919,65	wartość energetyczna	2245,48		
g	białko ogółem	112,95	białko ogółem	112,82	białko ogółem	115,66	białko ogółem	89,48	białko ogółem	113,40		
g	węglowodany ogółem	328,58	węglowodany ogółem	328,24	węglowodany ogółem	275,72	węglowodany ogółem	255,22	węglowodany ogółem	327,72		
g	w tym: cukry	36,37	w tym: cukry	30,77	w tym: cukry	21,12	w tym: cukry	25,19	w tym: cukry	36,35		
g	tłuszcze ogółem	64,34	tłuszcze ogółem	61,03	tłuszcze ogółem	65,41	tłuszcze ogółem	68,87	tłuszcze ogółem	60,74		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,02	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,36	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,11		
g	błonnik	37,59	błonnik	36,09	błonnik	40,87	błonnik	47,73	błonnik	37,45		
mg	sód	2210,97	sód	2043,37	sód	2043,69	sód	2064,23	sód	2208,17		

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, 21 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	100g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 b/s	75g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2	75g
	5	Jabłko 1/2 b/s	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g					Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem *7/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	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								
I	1	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Ser żółty *7/	30g	Paszтет z selera i dyni *1/*3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/s	75g	Jabłko 1/2 b/s	75g	Jabłko 1/2	75g
	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	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2155,05	wartość energetyczna	2153,95	wartość energetyczna	2146,34	wartość energetyczna	2253,17	
g	białko ogółem	114,70	białko ogółem	109,61	białko ogółem	116,73	białko ogółem	92,91	
g	węglowodany ogółem	305,00	węglowodany ogółem	329,54	węglowodany ogółem	279,98	węglowodany ogółem	317,38	
g	w tym: cukry	29,87	w tym: cukry	30,94	w tym: cukry	25,96	w tym: cukry	35,61	
g	tłuszcze ogółem	61,25	tłuszcze ogółem	52,51	tłuszcze ogółem	67,31	tłuszcze ogółem	75,23	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,46	
g	błonnik	33,57	błonnik	36,09	błonnik	23,36	błonnik	37,44	
mg	sód	1907,77	sód	1838,02	sód	1210,43	sód	2087,68	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 22 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka truskawkowa *1/*7/+8/+11/	180g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g			
	2										
	3										
OBIAŁ	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kotlet schabowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	120g	Schab duszony +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	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn zielony +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Marchewka gotowana	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Marchewka gotowana	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Cukinia duszona z koperkiem	80g	Marchewka gotowana	80g
	7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I	1	Salatka makaronowa z porem i szynką *1/*3/*6/+7/+9/*10/+11/	150g	Lekka pasta z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g	Salatka makaronowa z porem i szynką C *1/*3/*6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z porem i szynką C *1/*3/*6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z porem i szynką *1/*3/*6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Lekka pasta z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	80g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Banan 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Placki szpinakowe *1/*3/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2289,62	wartość energetyczna	2019,27	wartość energetyczna	2074,53	wartość energetyczna	1953,95	wartość energetyczna	2206,95	
g	białko ogółem	101,30	białko ogółem	96,19	białko ogółem	107,76	białko ogółem	87,52	białko ogółem	101,08	
g	węglowodany ogółem	310,29	węglowodany ogółem	293,05	węglowodany ogółem	257,37	węglowodany ogółem	227,91	węglowodany ogółem	326,03	
g	w tym: cukry	38,11	w tym: cukry	34,91	w tym: cukry	27,03	w tym: cukry	25,19	w tym: cukry	40,69	
g	łuszcze ogółem	78,49	łuszcze ogółem	59,39	łuszcze ogółem	72,29	łuszcze ogółem	80,54	łuszcze ogółem	63,73	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,98	
g	błonnik	34,12	błonnik	32,99	błonnik	33,57	błonnik	33,55	błonnik	38,84	
mg	sód	2664,19	sód	1934,44	sód	2629,32	sód	2568,20	sód	2436,46	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 22 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I	1	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Ser żółty 30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/ 40g			
	2	Szynka drobiowa *6/ 30g	Szynka drobiowa *6/ 30g	Mozarella light *7/ 30g	Mozarella light *7/ 30g			
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Papryka mix 50g	Papryka mix 50g			
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g			
	5	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g	Salata 3g			
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Pieczywo ryżowe 55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g			
	7	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g			
	8	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Margaryna 10g			
	9				Kawa mleczna *1/*7/ 250g			
	10							
II	1	Koktajl z borówką amerykańską *7/ 200g		Koktajl z borówką amerykańską *7/ 200g				
	2							
	3							
OBIAD	1	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/ 400g	Barszcz czerwony z ziemniakami Ł *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 z buraka *1/*3/*6/+7/+8/+9/+10/+11/ +12/ 160g			
	3	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 60g	Sos kremowy z jarzyn ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/ 60g	Ziemniaki gotowane 180g			
	4	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 80g			
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/ 50g	Surówka z warzyw mieszanych +1/+6/+8/*9/+10/+11/ 80g	Cukinia duszona z koperkiem 80g			
	6	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Marchewka gotowana 80g	Kompot wiśnia-jabłko 250g			
	7	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g	Kompot wiśnia-jabłko 250g				
	8							
	9							
	10							
KOLACJA	I	1	Lekka pasta z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Lekka pasta z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Lekka pasta z kaszą jaglaną +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/ 80g	Salatka makaronowa z porem i serem *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/ 150g		
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Ser biały chudy 60g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g	Jajko gotowane 1/2 *3/ 33g			
	3	Pomidor b/sk 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g			
	4	Banan 1/2 75g	Banan 1/2 75g	Banan 1/2 75g	Banan 1/2 75g			
	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	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g	Kefir *7/ 200g			
	2							
	3							
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ								
kcal	wartość energetyczna	1999,17	wartość energetyczna	2032,57	wartość energetyczna	2072,81	wartość energetyczna	2235,08
g	białko ogółem	101,57	białko ogółem	104,01	białko ogółem	101,49	białko ogółem	78,32
g	węglowodany ogółem	275,55	węglowodany ogółem	294,96	węglowodany ogółem	284,97	węglowodany ogółem	331,36
g	w tym: cukry	40,00	w tym: cukry	34,91	w tym: cukry	40,41	w tym: cukry	43,37
g	tłuszcze ogółem	62,60	tłuszcze ogółem	56,54	tłuszcze ogółem	66,54	tłuszcze ogółem	72,82
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,12
g	błonnik	30,83	błonnik	32,99	błonnik	30,37	błonnik	36,58
mg	sód	1782,17	sód	1913,22	sód	1392,78	sód	2003,20

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 23 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH					
SNIADANIE	I	1	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Twarożek *7/	60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g		
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
		3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Gruszka 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	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 baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	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	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g									Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10												
=	1					Jogurt naturalny *7/	150g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g					
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g					
	3													
OBIAD		1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *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/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ /+12/	400g		
		2	Makaron g. *1/+3/	180g	Makaron g. *1/+3/	180g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Makaron g. *1/+3/	180g		
		3	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	60g	Sos z białych warzyw z majerankiem +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	60g	Ser biały z jogurtem *7/	120g		
		4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Mus truskawkowy	80g
		5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Kompot wieloowocowy	250g
		6					Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
		7					Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g		
		8												
		9												
		10												
KOLACJA	I	1	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g		
		2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g		
		3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
		4	Cykoria	10g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Cykoria	10g	Cykoria	10g
		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	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	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	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g									Herbata	250g
		9												
		10												
II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Koktajl na maślanec owocowy	200g			
	2													
	3													
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ														
kcal	wartość energetyczna	2163,54	wartość energetyczna	2036,97	wartość energetyczna	1993,29	wartość energetyczna	1910,97	wartość energetyczna	2163,54				
g	białko ogółem	94,35	białko ogółem	103,56	białko ogółem	99,92	białko ogółem	85,87	białko ogółem	94,35				
g	węglowodany ogółem	338,84	węglowodany ogółem	315,58	węglowodany ogółem	276,34	węglowodany ogółem	260,11	węglowodany ogółem	338,84				
g	w tym: cukry	42,29	w tym: cukry	38,15	w tym: cukry	18,67	w tym: cukry	20,13	w tym: cukry	42,29				
g	tłuszcze ogółem	54,30	tłuszcze ogółem	45,53	tłuszcze ogółem	61,90	tłuszcze ogółem	65,38	tłuszcze ogółem	54,30				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,25				
g	błonnik	33,77	błonnik	26,85	błonnik	40,47	błonnik	40,94	błonnik	33,77				
mg	sód	2679,56	sód	1883,61	sód	2693,33	sód	2546,15	sód	2679,56				

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 23 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	1	Twarożek BB *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/	80g	
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	
	4	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	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					Banan B	160g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10									
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAŁ	1	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	Zupa krupnik jęczmienny WEGE *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	400g	
	2	Makaron g. *1/+3/	180g	Makaron g. *1/+3/	180g	Filet z piersi indyka +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /12/	80g	Makaron g. *1/+3/	180g	
	3	Ser biały z jogurtem B/B *7/	150g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	Ziemniaki gotowane	180g	Ser biały z jogurtem *7/	120g	
	4	Mus truskawkowy	80g	Mus truskawkowy	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Mus truskawkowy	80g	
	5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Bukiet warzyw	80g	Kompot wieloowocowy	250g	
	6					Kompot wieloowocowy	250g			
	7									
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	1	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*1 0/+11/	150g	
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Cykoria	10g	
	4	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Cykoria	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	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									
=	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	2054,97	wartość energetyczna	2011,47	wartość energetyczna	2062,55	wartość energetyczna	2101,74		
g	białko ogółem	116,74	białko ogółem	103,88	białko ogółem	92,73	białko ogółem	87,39		
g	węglowodany ogółem	295,08	węglowodany ogółem	314,97	węglowodany ogółem	305,62	węglowodany ogółem	338,57		
g	w tym: cukry	38,85	w tym: cukry	38,13	w tym: cukry	44,22	w tym: cukry	42,05		
g	tłuszcze ogółem	50,77	tłuszcze ogółem	42,81	tłuszcze ogółem	61,05	tłuszcze ogółem	50,64		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,32	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,60		
g	błonnik	24,33	błonnik	26,85	błonnik	30,41	błonnik	33,77		
mg	sód	1755,21	sód	1877,31	sód	2022,49	sód	2524,76		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 24 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka bakaliowa *1/+3/+5/+6/*7/*8/+9/+10/+11/	180g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	Gołąbki z mięsem +1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7			Kompot truskawkowy	250g						
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	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 z pestkami dyni +1/*7/+8/+11/	60g
	2	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	9	Herbata	250g								
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2236,37	wartość energetyczna	2169,25	wartość energetyczna	2249,38	wartość energetyczna	1975,68	wartość energetyczna	2197,01	
g	białko ogółem	91,39	białko ogółem	95,87	białko ogółem	97,15	białko ogółem	80,34	białko ogółem	100,27	
g	węglowodany ogółem	323,93	węglowodany ogółem	312,62	węglowodany ogółem	292,69	węglowodany ogółem	272,54	węglowodany ogółem	327,15	
g	w tym: cukry	29,14	w tym: cukry	24,89	w tym: cukry	21,43	w tym: cukry	21,90	w tym: cukry	29,21	
g	tłuszcze ogółem	71,40	tłuszcze ogółem	67,06	tłuszcze ogółem	83,47	tłuszcze ogółem	70,94	tłuszcze ogółem	61,86	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,08	
g	błonnik	38,86	błonnik	34,67	błonnik	40,13	błonnik	45,53	błonnik	39,41	
mg	sód	2792,01	sód	2294,60	sód	2760,62	sód	2702,14	sód	2724,58	

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

środa, 24 kwiecień 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	2	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Kielbasa szynkowa wp *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	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 owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa z ziemniakami +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Papryka faszerekowa bulgurem i pieczarkami B *1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	230g	
	3	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos z jarzyn pomidorowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Kompot truskawkowy	250g	
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g			
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g			
	8									
	9									
	10									
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane *3/	65g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	Majonez *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g	
	3	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Ogórek zielony	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Ogórek zielony	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g	
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g			Herbata	250g	Herbata	250g	
	9									
	10									
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	
2										
3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2149,05	wartość energetyczna	2111,78	wartość energetyczna	2041,63	wartość energetyczna	1989,46		
g	białko ogółem	100,57	białko ogółem	106,80	białko ogółem	106,10	białko ogółem	75,16		
g	węglowodany ogółem	292,48	węglowodany ogółem	305,59	węglowodany ogółem	270,44	węglowodany ogółem	273,04		
g	w tym: cukry	27,59	w tym: cukry	24,37	w tym: cukry	25,34	w tym: cukry	26,49		
g	tłuszcze ogółem	71,68	tłuszcze ogółem	59,02	tłuszcze ogółem	68,65	tłuszcze ogółem	73,84		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,45		
g	blonnik	32,60	blonnik	34,39	blonnik	32,85	blonnik	38,37		
mg	sód	2155,33	sód	2170,47	sód	1646,72	sód	3006,27		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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, 25 kwietnia 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH							
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser biały chudy	60g	
	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	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	
	4	Cząstka kiwi	50g	Banan 1/2 szt.	75g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10											
II	1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	2				Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z cukinii *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g				
	3											
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż brązowy C	90g	Ryż brązowy C	90g	Ryż biały	180g	
	4	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	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	Kalafior gotowany	80g	Dynia gotowana	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	Kalafior gotowany	80g	
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	7											
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g
	2	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	
	3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	7	Herbata	250g							Herbata	250g	
	8											
	9											
	10											
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g	
2												
3												

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2056,37	wartość energetyczna	2171,19	wartość energetyczna	2120,92	wartość energetyczna	2001,28	wartość energetyczna	2030,27
g	białko ogółem	111,09	białko ogółem	113,02	białko ogółem	112,64	białko ogółem	90,68	białko ogółem	111,36
g	węglowodany ogółem	275,01	węglowodany ogółem	309,01	węglowodany ogółem	262,85	węglowodany ogółem	248,92	węglowodany ogółem	274,30
g	w tym: cukry	18,94	w tym: cukry	28,05	w tym: cukry	18,73	w tym: cukry	19,99	w tym: cukry	18,91
g	tłuszcze ogółem	61,31	tłuszcze ogółem	59,93	tłuszcze ogółem	73,37	tłuszcze ogółem	77,97	tłuszcze ogółem	58,57
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,62	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,93	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,67
g	biłonnik	28,52	biłonnik	29,89	biłonnik	35,31	biłonnik	41,48	biłonnik	28,47
mg	sód	2776,39	sód	2114,49	sód	2927,53	sód	2832,09	sód	2769,81

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. 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, 25 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIANŚKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Twarożek z ziołami WEGE +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g		
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g		
	4	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g	Salata	3g	Salata	3g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	9										
	10										
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z pomidorami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/	300g		
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g		
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z ogórka kwaszonego +1/+6/+8/+10/+11/	80g	Kalaflor gotowany	80g		
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Kalaflor gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Salatka z kaszą jęczmienną L *1/+6/+8/+10/+11/	120g	Ser żółty	30g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	120g		
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Jabłko 1 szt.	150g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7					Herbata	250g	Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2156,94	wartość energetyczna	2145,09	wartość energetyczna	1953,74	wartość energetyczna	2292,66			
g	białko ogółem	119,58	białko ogółem	113,30	białko ogółem	118,45	białko ogółem	89,49			
g	węglowodany ogółem	291,58	węglowodany ogółem	308,30	węglowodany ogółem	241,83	węglowodany ogółem	327,13			
g	w tym: cukry	31,85	w tym: cukry	28,03	w tym: cukry	17,39	w tym: cukry	20,41			
g	tłuszcze ogółem	63,32	tłuszcze ogółem	57,20	tłuszcze ogółem	62,30	tłuszcze ogółem	75,69			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,84			
g	błonnik	28,09	błonnik	29,84	błonnik	21,64	błonnik	34,83			
mg	sód	1954,42	sód	2107,91	sód	1684,80	sód	2432,01			

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

piątek, 26 kwietnia 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	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 ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g
	2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Gruszka 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
I OBIAD	1	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	120g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g
	4	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g
	7			Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Banan 1/2 szt.	75g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2167,71	wartość energetyczna	1941,43	wartość energetyczna	2047,59	wartość energetyczna	1849,06	wartość energetyczna	1990,83	
g	białko ogółem	94,27	białko ogółem	89,30	białko ogółem	98,58	białko ogółem	88,93	białko ogółem	89,74	
g	węglowodany ogółem	312,24	węglowodany ogółem	291,97	węglowodany ogółem	270,83	węglowodany ogółem	238,42	węglowodany ogółem	297,16	
g	w tym: cukry	38,37	w tym: cukry	32,67	w tym: cukry	20,70	w tym: cukry	18,55	w tym: cukry	38,56	
g	tłuszcze ogółem	68,15	tłuszcze ogółem	54,27	tłuszcze ogółem	70,25	tłuszcze ogółem	65,74	tłuszcze ogółem	57,00	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,84	
g	blonnik	39,04	blonnik	35,54	blonnik	40,86	blonnik	39,40	blonnik	39,59	
mg	sód	3068,72	sód	2265,33	sód	2610,96	sód	2633,65	sód	2689,57	

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

piątek, 26 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	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 z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Owsianka z pomarańczą BB *1/*7/	180g			Banan B	160g		
	2					Kefir *7/	200g		
	3								
OBIAŁ	1	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*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 kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszanej kapusty	80g
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g
	6	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Szynka konserwowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g
	3	Szynka konserwowa *6/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g
	5	Banan 1/2 szt.	75g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g					Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretką jogurtowa z owocami *7/	165g	Jogurt owocowy B *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2087,83	wartość energetyczna	1941,43	wartość energetyczna	2002,71	wartość energetyczna	2206,21	
g	białko ogółem	105,70	białko ogółem	89,30	białko ogółem	82,30	białko ogółem	94,16	
g	węglowodany ogółem	288,83	węglowodany ogółem	291,97	węglowodany ogółem	305,14	węglowodany ogółem	316,77	
g	w tym: cukry	33,68	w tym: cukry	32,67	w tym: cukry	49,81	w tym: cukry	40,17	
g	tłuszcze ogółem	65,32	tłuszcze ogółem	54,27	tłuszcze ogółem	59,03	tłuszcze ogółem	70,36	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,60	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,49	
g	błonnik	35,51	błonnik	35,54	błonnik	34,33	błonnik	39,25	
mg	sód	2151,79	sód	2265,33	sód	1448,92	sód	2516,27	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 27 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Pasta z zielonego groszku z pestkami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku z pestkami +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g			
		2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAŁ		1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa b/ml *9/	400g	Zupa jarzynowa b/ml *9/	400g
		2	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g
		3	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
		4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
		5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g
		6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka wiosenna +3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
		2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	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
		4	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		5	Margaryna	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Margaryna	10g
		6	Jabłko 1/2 szt.	75g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Jabłko 1/2 szt.	75g
		7	Herbata	250g	Herbata	250g					Herbata	250g
		8										
		9										
		10										
II		1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Słupki ogórka	60g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
		2							Sos czosnkowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g		
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2308,40	wartość energetyczna	2252,33	wartość energetyczna	2264,99	wartość energetyczna	2100,68	wartość energetyczna	2169,93		
g	białko ogółem	108,87	białko ogółem	118,60	białko ogółem	110,49	białko ogółem	93,66	białko ogółem	106,13		
g	węglowodany ogółem	323,28	węglowodany ogółem	309,03	węglowodany ogółem	293,72	węglowodany ogółem	255,00	węglowodany ogółem	310,14		
g	w tym: cukry	25,60	w tym: cukry	21,01	w tym: cukry	24,91	w tym: cukry	23,27	w tym: cukry	25,18		
g	tłuszcze ogółem	71,80	tłuszcze ogółem	68,17	tłuszcze ogółem	79,07	tłuszcze ogółem	85,34	tłuszcze ogółem	63,50		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,82	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,16		
g	błonnik	37,22	błonnik	34,41	błonnik	43,40	błonnik	41,70	błonnik	36,66		
mg	sód	2282,18	sód	2219,71	sód	2366,82	sód	2242,30	sód	2153,78		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 27 kwiecień 2024

DIETA		BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA	
I	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	80g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAŁ	1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa WEGE *7/*9/	400g
	2	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Gulasz jarski z cieciorą +1/+6/+8/+10/+11/	120g
	3	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	120g
	5	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g
	6	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Cukinia duszona z pomidorami	80g	Kompot truskawkowy	250g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Ser biały chudy	60g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Twarożek z koperkiem *7/	60g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Margaryna	10g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2214,83	wartość energetyczna	2105,00	wartość energetyczna	2054,92	wartość energetyczna	2061,79	
g	białko ogółem	120,80	białko ogółem	116,73	białko ogółem	96,75	białko ogółem	83,88	
g	węglowodany ogółem	291,97	węglowodany ogółem	295,72	węglowodany ogółem	286,82	węglowodany ogółem	327,30	
g	w tym: cukry	25,06	w tym: cukry	20,59	w tym: cukry	23,11	w tym: cukry	25,06	
g	tłuszcze ogółem	70,73	tłuszcze ogółem	58,54	tłuszcze ogółem	65,14	tłuszcze ogółem	55,14	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,46	
g	błonnik	32,52	błonnik	33,81	błonnik	28,74	błonnik	41,01	
mg	sód	2065,29	sód	2092,26	sód	988,51	sód	2041,78	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 28 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMŁECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNADANIE	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 z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Dżem	30g
		3	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Papryka żółta	50g
		5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Salata	3g	Salata	3g	Jabłko 1/2 szt.	75g
		6	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g					Margaryna	10g
		10	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
II		1				Maślanka	200g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g			
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kotlet z piersi kurczaka (s) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z kukurydzy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z kukurydzy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g
		4	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Buraczki gotowane	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Buraczki gotowane	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł b/ jaj +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
		3	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka szt.	70g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		7	Herbata	250g							Herbata	250g
		8										
		9										
			10									
II		1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2242,90	wartość energetyczna	2090,33	wartość energetyczna	1995,91	wartość energetyczna	1993,20	wartość energetyczna	2093,44		
g	białko ogółem	123,10	białko ogółem	113,72	białko ogółem	123,76	białko ogółem	108,46	białko ogółem	117,44		
g	węglowodany ogółem	311,35	węglowodany ogółem	312,30	węglowodany ogółem	254,05	węglowodany ogółem	237,94	węglowodany ogółem	303,08		
g	w tym: cukry	41,90	w tym: cukry	41,31	w tym: cukry	21,57	w tym: cukry	25,44	w tym: cukry	42,32		
g	tłuszcze ogółem	63,00	tłuszcze ogółem	49,71	tłuszcze ogółem	60,29	tłuszcze ogółem	74,50	tłuszcze ogółem	52,39		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,81	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,51	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,22		
g	błonnik	35,40	błonnik	30,23	błonnik	37,50	błonnik	43,00	błonnik	35,53		
mg	sód	2192,68	sód	1977,27	sód	2056,85	sód	1984,76	sód	2038,53		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 28 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Papryka żółta	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	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
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem WEGE *1/+3/+6/+7/+8/*9/+10/+ 11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn koperkowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g
	5	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	50g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	80g	Buraczki gotowane	80g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka z brokuł b/jaj +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	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	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7							Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2085,73	wartość energetyczna	2089,27	wartość energetyczna	2064,47	wartość energetyczna	2110,40	
g	białko ogółem	118,06	białko ogółem	113,35	białko ogółem	116,18	białko ogółem	96,45	
g	węglowodany ogółem	305,38	węglowodany ogółem	314,62	węglowodany ogółem	282,22	węglowodany ogółem	294,89	
g	w tym: cukry	40,86	w tym: cukry	41,49	w tym: cukry	37,00	w tym: cukry	39,22	
g	tłuszcze ogółem	50,32	tłuszcze ogółem	48,85	tłuszcze ogółem	59,83	tłuszcze ogółem	66,95	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,67	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,26	
g	blonnik	28,97	blonnik	30,79	blonnik	30,42	blonnik	34,59	
mg	sód	1969,47	sód	1937,80	sód	1086,03	sód	1914,48	

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, 29 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
I SNİADANIE	1	Paszтет z soczewicy *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	
	3	Ogórek kiszony	50g	Jabłko b/skórki 1/2 szt.	75g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	
	4	Gruszka 1/2 szt.	75g	Pomidor b/skórki	50g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	8	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10											
II	1				Owsianka z jabłkiem *1/*7/+8/+11/	180g	Słupki marchewki	90g				
	2						Sos musztardowy *3/+6/+7/+9/*10/+11/	20g				
	3											
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	
	2	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	Chili con carne d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	
	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 selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	
	5	Bruksełka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	7											
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Salatka z kuskusem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2204,39	wartość energetyczna	2001,27	wartość energetyczna	2149,00	wartość energetyczna	1982,44	wartość energetyczna	2170,80		
g	białko ogółem	109,52	białko ogółem	89,39	białko ogółem	111,68	białko ogółem	88,44	białko ogółem	110,99		
g	węglowodany ogółem	323,29	węglowodany ogółem	301,43	węglowodany ogółem	288,72	węglowodany ogółem	259,40	węglowodany ogółem	322,93		
g	w tym: cukry	29,01	w tym: cukry	27,90	w tym: cukry	21,75	w tym: cukry	21,59	w tym: cukry	29,01		
g	łuszcze ogółem	61,07	łuszcze ogółem	57,25	łuszcze ogółem	67,78	łuszcze ogółem	73,72	łuszcze ogółem	56,81		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,54		
g	błonnik	43,72	błonnik	35,01	błonnik	46,14	błonnik	47,17	błonnik	43,82		
mg	sód	2800,70	sód	2159,52	sód	2515,93	sód	2474,28	sód	2214,73		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 29 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Jabłko b/skórki 1/2 szt.	75g	Jabłko b/skórki 1/2 szt.	75g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2					Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g		
	2	Chili con carne Ł d. +1/+3/+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	Kopytka w sosie serowym B *1/*3/+5/+6/*7/*8/+10/+11/	300g		
	3	Makaron *1/+3/	150g	Makaron *1/+3/	180g	Ryż biały	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g		
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Brukselka gotowana	120g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g		
	3	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Herbata	250g					Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	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	1966,23	wartość energetyczna	2010,77	wartość energetyczna	2023,53	wartość energetyczna	2330,35			
g	białko ogółem	93,89	białko ogółem	93,84	białko ogółem	88,70	białko ogółem	94,05			
g	węglowodany ogółem	270,57	węglowodany ogółem	301,19	węglowodany ogółem	297,20	węglowodany ogółem	376,93			
g	w tym: cukry	28,45	w tym: cukry	27,60	w tym: cukry	42,28	w tym: cukry	31,09			
g	tłuszcze ogółem	64,96	tłuszcze ogółem	56,44	tłuszcze ogółem	61,05	tłuszcze ogółem	61,77			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,00	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,93			
g	błonnik	32,23	błonnik	35,11	błonnik	33,92	błonnik	50,29			
mg	sól	2040,09	sól	1846,95	sól	1205,57	sól	2425,47			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 30 kwiecień 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser biały chudy	60g
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Szczypiorek	5g
		3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	80g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Polędwica sopocka	30g
		4	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		5	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g	Jabłko 1/2 szt.	75g
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	5g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	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							Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		10									Kawa mleczna *1/*7/	250g
II		1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g			
		2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
		2	Naleśniki ze szpinakiem s. *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi indyka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem s. *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Naleśniki ze szpinakiem s. *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Naleśniki ze szpinakiem s. *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g
		3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
		4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
		5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		6			Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g						
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g						
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
		2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Polędwica sopocka	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Banan 1/2 szt.	70g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Kisiel	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	1812,34	wartość energetyczna	1868,73	wartość energetyczna	1885,81	wartość energetyczna	1788,85	wartość energetyczna	1750,92		
g	białko ogółem	87,22	białko ogółem	96,60	białko ogółem	92,85	białko ogółem	69,68	białko ogółem	85,59		
g	węglowodany ogółem	253,17	węglowodany ogółem	282,31	węglowodany ogółem	255,74	węglowodany ogółem	243,26	węglowodany ogółem	252,71		
g	w tym: cukry	33,00	w tym: cukry	38,21	w tym: cukry	22,57	w tym: cukry	21,98	w tym: cukry	33,29		
g	tłuszcze ogółem	54,76	tłuszcze ogółem	45,38	tłuszcze ogółem	62,44	tłuszcze ogółem	67,55	tłuszcze ogółem	48,84		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,52		
g	błonnik	28,83	błonnik	30,79	błonnik	43,09	błonnik	44,13	błonnik	28,88		
mg	sól	2567,27	sól	1823,86	sól	2370,66	sól	2352,86	sól	2289,81		

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. 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, 30 kwiecień 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Twarożek z koperkiem +1/+6/*7/+8/+10/+11/	60g	Ser biały chudy	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g	Twarożek ze szczypiorkiem *7/	60g
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g
	3	Pomidor b/skórki	80g	Pomidor b/skórki	80g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g
	5	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g	Salata	5g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa Ł +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa WEGE +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Filet z piersi indyka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi indyka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem s. *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g
	3	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos pomidorowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Banan szt.	140g	Cząstka pomarańczy	50g
	4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g	Kisiel	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1960,23	wartość energetyczna	1842,09	wartość energetyczna	1933,13	wartość energetyczna	1774,53	
g	białko ogółem	102,15	białko ogółem	96,84	białko ogółem	91,43	białko ogółem	80,42	
g	węglowodany ogółem	294,61	węglowodany ogółem	281,47	węglowodany ogółem	291,64	węglowodany ogółem	252,40	
g	w tym: cukry	41,81	w tym: cukry	38,19	w tym: cukry	47,48	w tym: cukry	33,06	
g	tłuszcze ogółem	47,63	tłuszcze ogółem	42,65	tłuszcze ogółem	52,60	tłuszcze ogółem	53,79	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,56	
g	błonnik	31,24	błonnik	30,68	błonnik	31,85	błonnik	28,58	
mg	sód	1894,36	sód	1817,42	sód	1013,58	sód	1827,67	

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.