



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 21 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	I	1	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Galaretka drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix
		4	Gruszka 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/
		8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/
		10									
	II	1				Kefir *7/	200g	Kielbasa żywiecka wieprzowa +1/*6/+9/*10/	30g		
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3										
OBIAD	I	1	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/
		2	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane
		4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Buraczki z jabłkiem
		5	Brukselka gotowana	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana
		6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy b/cukru	250g	Kompot truskawkowy
		7									
		8									
		9									
		10									
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł *3/*7/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/
		2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka
		3	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy
		4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/
		7	Herbata	250g							Herbata
		8									
		9									
		10									
	II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Koktajl na maślanec z truskawką
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2094,12	wartość energetyczna	2069,59	wartość energetyczna	1979,02	wartość energetyczna	1953,08	wartość energetyczna	1989,56	
g	białko ogółem	109,36	białko ogółem	109,80	białko ogółem	110,73	białko ogółem	99,71	białko ogółem	105,70	
g	węglowodany ogółem	297,02	węglowodany ogółem	295,37	węglowodany ogółem	244,64	węglowodany ogółem	222,23	węglowodany ogółem	297,90	
g	w tym: cukry	38,50	w tym: cukry	36,06	w tym: cukry	23,16	w tym: cukry	22,64	w tym: cukry	38,20	
g	tłuszcze ogółem	62,11	tłuszcze ogółem	59,40	tłuszcze ogółem	70,88	tłuszcze ogółem	82,00	tłuszcze ogółem	51,43	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,35	
g	błonnik	42,43	błonnik	37,59	błonnik	42,32	błonnik	42,42	błonnik	41,97	
mg	sód	2008,93	sód	1892,99	sód	2001,56	sód	2168,79	sód	1941,87	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 21 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	150g	Galaretk drobiowa Ł +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	150g	Galaretk drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g	Ser biały_1 *7/	100g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Dżem	30g		
	3	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Jabłko 1/2 b/skórki	75g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Gruszka 1/2	75g	Gruszka 1/2	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+1 0/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/*9/+1 0/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+ 10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEGE +1/+3/+5/+6/+7/+8/*9/+ 10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	150g	Schab duszony w sosie własnym *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	90g	Strogonow wp d. *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	150g	Kotlet jajeczny *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	100g		
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g		
	5	Buraczki z jabłkiem	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Brukselka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora Ł *3/*7/	150g	Salatka z brokuł i pomidora b/jaj *7/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora *3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g		
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	4	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	5	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7							Herbata	250g		
	8										
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2012,39	wartość energetyczna	1997,09	wartość energetyczna	1949,72	wartość energetyczna	2131,22			
g	białko ogółem	111,68	białko ogółem	109,11	białko ogółem	102,51	białko ogółem	96,34			
g	węglowodany ogółem	272,13	węglowodany ogółem	292,13	węglowodany ogółem	269,25	węglowodany ogółem	308,91			
g	w tym: cukry	35,16	w tym: cukry	34,86	w tym: cukry	32,19	w tym: cukry	47,32			
g	tłuszcze ogółem	62,62	tłuszcze ogółem	52,46	tłuszcze ogółem	61,89	tłuszcze ogółem	65,43			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,58	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,32			
g	błonnik	35,07	błonnik	36,04	błonnik	35,11	błonnik	38,71			
mg	sód	1752,24	sód	1850,12	sód	890,76	sód	2070,75			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 22 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Rzodkiew biała	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Oliwki czarne 6 szt.	15g	Banan 1/2	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Galaretki drobiowa +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	150g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa solferino b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	60g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g	Surówka z kiszzonej kapusty	80g
	6	Brokuł gotowany	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Salatka z pęczakiem i fasolką (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2080,86	wartość energetyczna	1891,11	wartość energetyczna	2105,36	wartość energetyczna	2038,07	wartość energetyczna	2047,27	
g	białko ogółem	94,05	białko ogółem	87,60	białko ogółem	95,64	białko ogółem	96,06	białko ogółem	95,53	
g	węglowodany ogółem	287,75	węglowodany ogółem	296,47	węglowodany ogółem	266,30	węglowodany ogółem	238,96	węglowodany ogółem	287,40	
g	w tym: cukry	28,53	w tym: cukry	29,84	w tym: cukry	21,37	w tym: cukry	21,24	w tym: cukry	28,53	
g	tłuszcze ogółem	67,92	tłuszcze ogółem	47,42	tłuszcze ogółem	79,60	tłuszcze ogółem	83,37	tłuszcze ogółem	63,66	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,15	
g	błonnik	33,79	błonnik	36,16	błonnik	37,48	błonnik	38,34	błonnik	33,89	
mg	sód	2522,29	sód	2152,12	sód	2602,08	sód	2633,27	sód	1936,32	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 22 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
ŚNIADANIE I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g		
	2					Banan B	160g		
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa z pomid. Ł +1/+3/+6/*7/+8/*9/*10/+11/+12/	400g	Zupa solferino +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa solferino WEGE +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Kotlety z kaszy z fetą B *1/*3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	3	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos kremowy cytrynowy +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszanej kapusty	80g
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Brokuł gotowany	80g
	6	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
KOLACJA I	1	Ser biały_1 *7/	100g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynkowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2	75g	Jabłko 1/2	75g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2066,01	wartość energetyczna	1900,62	wartość energetyczna	2095,77	wartość energetyczna	2259,67	
g	białko ogółem	107,05	białko ogółem	92,04	białko ogółem	90,91	białko ogółem	83,57	
g	węglowodany ogółem	309,17	węglowodany ogółem	296,23	węglowodany ogółem	297,61	węglowodany ogółem	325,56	
g	w tym: cukry	31,04	w tym: cukry	29,54	w tym: cukry	41,66	w tym: cukry	30,13	
g	tłuszcze ogółem	52,57	tłuszcze ogółem	46,62	tłuszcze ogółem	67,57	tłuszcze ogółem	76,77	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,09	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,89	
g	błonnik	36,16	błonnik	36,26	błonnik	29,19	błonnik	38,36	
mg	sód	2290,62	sód	1839,55	sód	1130,52	sód	2304,99	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 23 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIAKANIE	-	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
=	1				Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g	Hummus +1/+6/+8/+10/*11/	80g				
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
	3											
OBIAD	-	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+8/*9/+10/+11/	400g
		2	Klopsik wieprzowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
		3	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/	60g
		4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna C *1/	90g	Kasza jęczmienna *1/	180g
		5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
		6	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	-	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
		2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
		3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
		4	Cząstka kiwi	50g	Banan 1/2	75g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	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										
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Jogurt naturalny *7/	150g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2171,39	wartość energetyczna	2184,77	wartość energetyczna	2114,27	wartość energetyczna	2001,85	wartość energetyczna	2053,17		
g	białko ogółem	97,02	białko ogółem	97,28	białko ogółem	101,35	białko ogółem	88,04	białko ogółem	105,73		
g	węglowodany ogółem	293,35	węglowodany ogółem	307,43	węglowodany ogółem	268,54	węglowodany ogółem	253,87	węglowodany ogółem	284,67		
g	w tym: cukry	22,93	w tym: cukry	29,99	w tym: cukry	21,11	w tym: cukry	18,97	w tym: cukry	22,60		
g	tłuszcze ogółem	75,37	tłuszcze ogółem	71,77	tłuszcze ogółem	77,42	tłuszcze ogółem	78,33	tłuszcze ogółem	62,38		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,41	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,10		
g	błonnik	37,85	błonnik	36,09	błonnik	40,98	błonnik	42,70	błonnik	37,34		
mg	sód	2723,99	sód	2501,62	sód	2803,48	sód	2605,90	sód	2524,10		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 23 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor	50g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	4	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	9								
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g	Zupa kalafiorowa +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/	400g
	2	Pulpet wieprzowy d. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Klopsik wieprzowy s. *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Gulasz wegetariański z soczewicą (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g
	3	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos kremowy z jarzyn +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos pieczarkowy *1/+6/+8/+10/+11/+12/	60g	Kasza jęczmienna *1/	180g
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i jabłka	80g
	5	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Banan 1/2	75g	Banan 1/2	75g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2254,52	wartość energetyczna	2071,65	wartość energetyczna	2017,10	wartość energetyczna	2015,12	
g	białko ogółem	107,02	białko ogółem	106,32	białko ogółem	96,13	białko ogółem	75,69	
g	węglowodany ogółem	306,04	węglowodany ogółem	299,25	węglowodany ogółem	267,68	węglowodany ogółem	307,61	
g	w tym: cukry	34,23	w tym: cukry	29,67	w tym: cukry	21,52	w tym: cukry	23,74	
g	tłuszcze ogółem	75,87	tłuszcze ogółem	58,98	tłuszcze ogółem	70,55	tłuszcze ogółem	62,32	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,16	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,71	
g	błonnik	35,19	błonnik	35,58	błonnik	30,58	błonnik	41,39	
mg	sód	2481,75	sód	2306,23	sód	1163,51	sód	2158,01	

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

niedziela, 24 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	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										
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 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	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Udzik kurczaka gotowany b/sk +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	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 czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	5	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	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	2281,57	wartość energetyczna	2231,19	wartość energetyczna	2093,58	wartość energetyczna	1930,49	wartość energetyczna	2256,32	
g	białko ogółem	119,94	białko ogółem	119,74	białko ogółem	122,65	białko ogółem	96,40	białko ogółem	120,32	
g	węglowodany ogółem	317,86	węglowodany ogółem	317,45	węglowodany ogółem	265,00	węglowodany ogółem	244,40	węglowodany ogółem	316,91	
g	w tym: cukry	35,05	w tym: cukry	29,41	w tym: cukry	19,79	w tym: cukry	23,85	w tym: cukry	35,01	
g	łuszcze ogółem	65,54	łuszcze ogółem	61,23	łuszcze ogółem	66,61	łuszcze ogółem	71,07	łuszcze ogółem	62,94	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,28	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,49	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,18	
g	błonnik	35,09	błonnik	33,62	błonnik	38,38	błonnik	45,23	błonnik	34,95	
mg	sód	2386,19	sód	2189,60	sód	2218,91	sód	2238,94	sód	2382,89	

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, 24 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	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	Kiełbasa 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	Udzik kurczaka gotowany b/sk +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Udzik kurczaka gotowany b/sk +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	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 KOLACJA	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	2147,99	wartość energetyczna	2146,89	wartość energetyczna	2157,18	wartość energetyczna	2244,87	
g	białko ogółem	121,62	białko ogółem	116,53	białko ogółem	123,65	białko ogółem	92,98	
g	węglowodany ogółem	294,21	węglowodany ogółem	318,75	węglowodany ogółem	269,16	węglowodany ogółem	317,48	
g	w tym: cukry	28,51	w tym: cukry	29,58	w tym: cukry	24,62	w tym: cukry	35,63	
g	tłuszcze ogółem	61,45	tłuszcze ogółem	52,71	tłuszcze ogółem	69,51	tłuszcze ogółem	74,23	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,86	
g	błonnik	31,10	błonnik	33,62	błonnik	20,86	błonnik	37,44	
mg	sód	2054,00	sód	1984,25	sód	1385,14	sód	2088,18	

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, 25 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	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	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				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 bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	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										
KOLACJA		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 *1/*3/*6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z porem i szynką *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 ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2289,62	wartość energetyczna	2020,07	wartość energetyczna	2063,92	wartość energetyczna	1943,34	wartość energetyczna	2206,95		
g	białko ogółem	101,30	białko ogółem	96,17	białko ogółem	106,40	białko ogółem	86,16	białko ogółem	101,08		
g	węglowodany ogółem	310,29	węglowodany ogółem	293,09	węglowodany ogółem	259,09	węglowodany ogółem	229,63	węglowodany ogółem	326,03		
g	w tym: cukry	38,11	w tym: cukry	36,86	w tym: cukry	27,00	w tym: cukry	25,17	w tym: cukry	40,69		
g	tłuszcze ogółem	78,49	tłuszcze ogółem	59,31	tłuszcze ogółem	72,01	tłuszcze ogółem	80,26	tłuszcze ogółem	63,73		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,71	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,98		
g	błonnik	34,12	błonnik	32,73	błonnik	33,42	błonnik	33,39	błonnik	38,84		
mg	sód	2664,19	sód	1932,84	sód	2629,15	sód	2568,03	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. łubin

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek, 25 marzec 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	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	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 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	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 bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	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 serem i serem *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	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	1999,97	wartość energetyczna	2009,97	wartość energetyczna	2072,81	wartość energetyczna	2235,07		
g	białko ogółem	101,54	białko ogółem	97,89	białko ogółem	101,49	białko ogółem	78,30		
g	węglowodany ogółem	275,59	węglowodany ogółem	293,20	węglowodany ogółem	284,97	węglowodany ogółem	331,36		
g	w tym: cukry	41,95	w tym: cukry	36,86	w tym: cukry	40,41	w tym: cukry	43,37		
g	tłuszcze ogółem	62,51	tłuszcze ogółem	57,39	tłuszcze ogółem	66,54	tłuszcze ogółem	72,82		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,90	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,07	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,12		
g	błonnik	30,57	błonnik	32,73	błonnik	30,37	błonnik	36,55		
mg	sód	1780,57	sód	2091,62	sód	1392,78	sód	2003,13		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek, 26 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
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
	3	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	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
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Jogurt naturalny *7/	150g	Owsianka bakaliowa z jogurtem sojowym *1/+3/+5/+6/+7/*8/+9/+10/+11/	180g			
	2										
	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	Mus truskawkowy	80g
	5	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Surówka z białej kapusty	80g	Surówka z białej kapusty	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	6					Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
	7					Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g		
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Pasta rybna *1/*4/+6/+8/+10/+11/	70g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g
	4	Cykorcia	10g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Cykorcia	10g	Cykorcia	10g	Cykorcia	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
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy b/c	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	100g	Koktajl na maślanecie 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	2006,17	wartość energetyczna	2163,54	
g	białko ogółem	94,35	białko ogółem	103,56	białko ogółem	99,92	białko ogółem	87,99	białko ogółem	94,35	
g	węglowodany ogółem	338,84	węglowodany ogółem	315,58	węglowodany ogółem	276,34	węglowodany ogółem	268,00	węglowodany ogółem	338,84	
g	w tym: cukry	42,29	w tym: cukry	38,15	w tym: cukry	18,67	w tym: cukry	20,51	w tym: cukry	42,29	
g	tłuszcze ogółem	54,30	tłuszcze ogółem	45,53	tłuszcze ogółem	61,90	tłuszcze ogółem	72,25	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	11,52	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,25	
g	błonnik	33,77	błonnik	26,85	błonnik	40,47	błonnik	42,23	błonnik	33,77	
mg	sód	2679,56	sód	1883,61	sód	2693,33	sód	2411,33	sód	2679,56	

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, 26 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	1	Twarożek *7/	60g	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/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Cykoria	10g	Cykoria	10g	
	5	Jabłko b/sk 1/2 szt.	75g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo bezglutenowe +3/+6/+7/+8/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8	Herbata	250g					Herbata	250g	
	9									
	10									
=	1	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	Koktajl na maślanie owocowy	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2047,67	wartość energetyczna	2011,47	wartość energetyczna	2062,55	wartość energetyczna	2221,20		
g	białko ogółem	113,32	białko ogółem	103,88	białko ogółem	92,73	białko ogółem	89,81		
g	węglowodany ogółem	293,79	węglowodany ogółem	314,97	węglowodany ogółem	305,62	węglowodany ogółem	356,55		
g	w tym: cukry	38,85	w tym: cukry	38,13	w tym: cukry	44,22	w tym: cukry	44,12		
g	tłuszcze ogółem	52,04	tłuszcze ogółem	42,81	tłuszcze ogółem	61,05	tłuszcze ogółem	56,08		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,96		
g	błonnik	24,33	błonnik	26,85	błonnik	30,41	błonnik	36,93		
mg	sód	1783,44	sód	1877,31	sód	2022,49	sód	2580,03		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 27 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g
	2	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	Rzodkiewka	25g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g
	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				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										
OBIAD	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	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g
	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	Fasolka szparagowa gotowana	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	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	Kompot truskawkowy b/cuk	250g	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	Sos jogurtowo-ziółowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziółowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziółowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	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 ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1997,36	wartość energetyczna	2019,80	wartość energetyczna	2010,38	wartość energetyczna	1796,38	wartość energetyczna	1961,35	
g	białko ogółem	91,31	białko ogółem	92,52	białko ogółem	97,07	białko ogółem	79,45	białko ogółem	103,52	
g	węglowodany ogółem	291,53	węglowodany ogółem	296,62	węglowodany ogółem	260,30	węglowodany ogółem	238,19	węglowodany ogółem	285,57	
g	w tym: cukry	28,62	w tym: cukry	26,54	w tym: cukry	20,91	w tym: cukry	21,18	w tym: cukry	28,25	
g	tłuszcze ogółem	59,21	tłuszcze ogółem	58,61	tłuszcze ogółem	71,28	tłuszcze ogółem	66,56	tłuszcze ogółem	52,74	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,40	
g	błonnik	36,65	błonnik	34,02	błonnik	37,92	błonnik	43,33	błonnik	36,93	
mg	sód	2826,91	sód	2255,94	sód	2795,52	sód	2770,18	sód	2704,16	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa, 27 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta warzywna z cukinią +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g		
	2	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Kiełbasa szynkowa wp *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g		
	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	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	Kotlet ziemniaczany *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	180g		
	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		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g		
	6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/ +11/	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Kompot truskawkowy	250g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g				
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	I	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	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	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g		
	3	Szynka 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	1954,10	wartość energetyczna	1962,34	wartość energetyczna	1974,03	wartość energetyczna	1896,59			
g	białko ogółem	93,15	białko ogółem	103,45	białko ogółem	106,62	białko ogółem	68,79			
g	węglowodany ogółem	276,28	węglowodany ogółem	289,59	węglowodany ogółem	271,03	węglowodany ogółem	288,27			
g	w tym: cukry	29,24	w tym: cukry	26,02	w tym: cukry	25,50	w tym: cukry	28,59			
g	tłuszcze ogółem	60,08	tłuszcze ogółem	50,57	tłuszcze ogółem	60,76	tłuszcze ogółem	59,74			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,43			
g	błonnik	31,95	błonnik	33,74	błonnik	32,75	błonnik	35,76			
mg	sód	2070,84	sód	2131,81	sód	1611,53	sód	2475,51			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 28 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Twarożek z ziołami +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	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				Pasta warzywna z cukinią ze słonecznikiem +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią ze słonecznikiem +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g			
		2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa z zacierkami *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
		3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	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 wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
		2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Mandarynka	80g	Jabłko 1/2 b/sk	75g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II		1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Warzywa zapiekane z sezamem *9/*11/	80g	Jogurt naturalny *7/	150g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2154,62	wartość energetyczna	2042,85	wartość energetyczna	2067,93	wartość energetyczna	1961,69	wartość energetyczna	2128,52		
g	białko ogółem	112,38	białko ogółem	109,48	białko ogółem	110,30	białko ogółem	88,61	białko ogółem	112,66		
g	węglowodany ogółem	310,76	węglowodany ogółem	300,62	węglowodany ogółem	278,23	węglowodany ogółem	264,69	węglowodany ogółem	310,05		
g	w tym: cukry	25,62	w tym: cukry	28,16	w tym: cukry	25,00	w tym: cukry	26,26	w tym: cukry	25,59		
g	tłuszcze ogółem	57,95	tłuszcze ogółem	50,96	tłuszcze ogółem	63,23	tłuszcze ogółem	69,04	tłuszcze ogółem	55,22		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,45	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,00		
g	błonnik	37,29	błonnik	28,60	błonnik	42,00	błonnik	48,18	błonnik	37,24		
mg	sód	2529,60	sód	1881,13	sód	2643,69	sód	2552,25	sód	2523,02		

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

czwartek, 28 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA 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 grochowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami d. *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami d. +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/	300g		
	3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Ziemniaki gotowane	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	Kalafior gotowany	80g		
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Kalafior 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	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/+10/+11/	120g		
	2	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
	4	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g	Mandarynka	80g		
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g	Jogurt naturalny *7/	150g		
	2					Banan	150g				
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2006,85	wartość energetyczna	2031,60	wartość energetyczna	2049,96	wartość energetyczna	2407,25			
g	białko ogółem	115,05	białko ogółem	109,74	białko ogółem	115,34	białko ogółem	93,81			
g	węglowodany ogółem	278,43	węglowodany ogółem	303,25	węglowodany ogółem	296,99	węglowodany ogółem	354,19			
g	w tym: cukry	37,20	w tym: cukry	33,13	w tym: cukry	41,21	w tym: cukry	25,85			
g	tłuszcze ogółem	54,67	tłuszcze ogółem	48,20	tłuszcze ogółem	51,94	tłuszcze ogółem	75,42			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,23	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,33	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	22,11			
g	błonnik	28,80	błonnik	28,86	błonnik	31,73	błonnik	39,10			
mg	sód	1719,71	sód	1872,15	sód	1242,50	sód	2091,14			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 29 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	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	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g
		3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	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	Słupki marchewki z sosem czosnkowym *3/+6/+7/+9/*10/+11/	60g				
	2											
	3											
OBIAD	I	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 Ł +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/+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 kiszanej 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 kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Jarzyny duszone w pomidorach +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	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										
KOLACJA	I	1	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g
		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	Pasta warzywna z soczewicą +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	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	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2282,06	wartość energetyczna	2072,38	wartość energetyczna	2000,35	wartość energetyczna	1904,52	wartość energetyczna	2198,80		
g	białko ogółem	92,86	białko ogółem	88,29	białko ogółem	98,84	białko ogółem	84,02	białko ogółem	92,55		
g	węglowodany ogółem	336,36	węglowodany ogółem	317,14	węglowodany ogółem	277,41	węglowodany ogółem	250,48	węglowodany ogółem	342,16		
g	w tym: cukry	46,07	w tym: cukry	40,37	w tym: cukry	21,68	w tym: cukry	20,59	w tym: cukry	47,55		
g	tłuszcze ogółem	71,83	tłuszcze ogółem	59,20	tłuszcze ogółem	62,65	tłuszcze ogółem	71,73	tłuszcze ogółem	61,12		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,70	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,17	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,99		
g	błonnik	42,30	błonnik	39,00	błonnik	43,17	błonnik	44,96	błonnik	47,10		
mg	sód	2572,45	sód	1773,36	sód	1884,59	sód	1994,40	sód	2214,27		

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

piątek, 29 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	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	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g	Gruszka 1/2 szt.	75g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Owsianka z 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 Ł +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 kiszonej 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 kiszonej 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	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Ser żółty	30g	Paszтет z buraka *1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g		
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g	Banan 1/2 szt.	75g		
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	6	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb bałtonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb bałtonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g	Koktajl na maślanie z truskawką	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2027,43	wartość energetyczna	2073,98	wartość energetyczna	2032,11	wartość energetyczna	2231,66			
g	białko ogółem	94,47	białko ogółem	89,93	białko ogółem	84,89	białko ogółem	87,91			
g	węglowodany ogółem	297,27	węglowodany ogółem	317,24	węglowodany ogółem	313,99	węglowodany ogółem	336,36			
g	w tym: cukry	37,30	w tym: cukry	40,67	w tym: cukry	51,29	w tym: cukry	46,07			
g	tłuszcze ogółem	59,96	tłuszcze ogółem	58,59	tłuszcze ogółem	57,57	tłuszcze ogółem	68,41			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,47	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,00			
g	błonnik	36,28	błonnik	39,00	błonnik	36,10	błonnik	42,30			
mg	sód	1535,21	sód	1727,53	sód	1302,57	sód	2553,55			

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 30 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH					
I ŚNIADANIE	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	Szczypiorek 5g	Dżem 30g	Szczypiorek 5g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szczypiorek 5g				
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g	Pomidor 50g	Szynka prasowana wieprzowa *6/ 30g				
	4	Pomidor 50g	Pomidor b/sk 50g	Pomidor 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Pomidor 50g				
	5	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Cząstka pomarańczy 50g	Salata 3g	Cząstka pomarańczy 50g				
	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	Kawa mleczna *1/*7/ 250g	Kawa mleczna *1/*7/ 250g		Margaryna 10g				
	10	Kawa mleczna *1/*7/ 250g				Kawa mleczna *1/*7/ 250g				
II	1			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									
OBIAD	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	Chili con carne +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 150g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 90g	Chili con carne +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 150g	Chili con carne +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/ 150g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 90g				
	3	Ryż biały 180g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g	Ryż brązowy C 90g	Ryż brązowy C 90g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 60g				
	4	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g	Ryż biały 180g	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g	Surówka z marchwi i pora b/ml 80g	Ryż biały 180g				
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/ 80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 80g	Surówka z marchwi i pora *7/ 80g				
	6	Kompot truskawkowy 250g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 80g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Kompot truskawkowy b/c 250g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/ 80g				
	7		Kompot truskawkowy 250g			Kompot truskawkowy 250g				
	8									
	9									
	10									
I KOLACJA	1	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/ 70g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/ 150g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+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	Cząstka kiwi 50g	Pomidor b/sk 50g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g	Cząstka kiwi 50g				
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g	Jabłko 1/2 szt. b/sk 75g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 60g				
	5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/ 100g	Margaryna 10g	Margaryna b/ml 10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/ 40g				
	6	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Herbata 250g	Herbata 250g	Margaryna 10g				
	7	Herbata 250g	Herbata 250g			Herbata 250g				
	8									
	9									
	10									
II	1	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Maślanka 200g	Jabłko z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/ 100g	Maślanka 200g				
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	1985,64	wartość energetyczna	1980,22	wartość energetyczna	1967,56	wartość energetyczna	1930,40	wartość energetyczna	1928,00
g	białko ogółem	92,33	białko ogółem	100,43	białko ogółem	94,61	białko ogółem	71,21	białko ogółem	100,06
g	węglowodany ogółem	286,15	węglowodany ogółem	297,25	węglowodany ogółem	261,73	węglowodany ogółem	245,88	węglowodany ogółem	284,17
g	w tym: cukry	22,25	w tym: cukry	30,09	w tym: cukry	21,74	w tym: cukry	21,02	w tym: cukry	22,29
g	tłuszcze ogółem	57,36	tłuszcze ogółem	50,65	tłuszcze ogółem	65,33	tłuszcze ogółem	79,37	tłuszcze ogółem	48,90
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,46	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,93
g	błonnik	32,66	błonnik	30,20	błonnik	40,88	błonnik	43,25	błonnik	30,29
mg	sód	2243,36	sód	2086,24	sód	2328,09	sód	2072,75	sód	2189,21

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota, 30 marzec 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały_1 *7/	100g
	2	Dżem	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g
	3	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Pomidor b/sk	50g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Pomidor	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Pomidor	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Herbata szt.	2g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl z borówką amerykańską *7/	200g			Koktajl z borówką amerykańską *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa *7/*9/	400g	Zupa jarzynowa WEGE *7/*9/	400g
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Gulasz warzywny z cukinią (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Sos 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	Ryż biały	180g
	4	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	120g
	5	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g		
	7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	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	Ser żółty	30g	Salatka z kaszą jęczmienną *1/+6/+8/+9/+10/+11/	150g
	2	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g
	4	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g			Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g	Maślanka	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	1973,32	wartość energetyczna	1915,88	wartość energetyczna	1834,66	wartość energetyczna	1835,62	
g	białko ogółem	107,68	białko ogółem	101,23	białko ogółem	98,12	białko ogółem	76,23	
g	węglowodany ogółem	280,11	węglowodany ogółem	285,75	węglowodany ogółem	239,67	węglowodany ogółem	287,08	
g	w tym: cukry	35,18	w tym: cukry	19,58	w tym: cukry	21,41	w tym: cukry	22,09	
g	tłuszcze ogółem	54,32	tłuszcze ogółem	48,23	tłuszcze ogółem	58,61	tłuszcze ogółem	48,38	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,84	
g	błonnik	28,04	błonnik	29,75	błonnik	21,13	błonnik	31,65	
mg	sód	1938,37	sód	2088,69	sód	1040,72	sód	1840,13	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 31 marzec 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH			
- SNIADANIE	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	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	
	2	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	
	3	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/+10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	
	4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	
	5	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	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	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	10	Kakao +6/*7/	250g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Pomarańcza 1szt.	150g	Kakao +6/*7/	250g	
II	1				Jogurt naturalny *7/	150g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g				
	2											
	3											
OBIAD	1	Żurek *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/*12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Żurek *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/*12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem b/ml +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Żurek *1/+3/*6/*7/+8/*9/*10/+11/*12/	400g	
	2	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	90g	
	3	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +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 warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Sos kremowy z warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
	5	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	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	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g	
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	
	8											
	9											
	10											
KOLACJA	I	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g
		4	Mandarynka szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka szt.	70g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
II	1	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	Placuszki gryczane +1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Placuszki gryczane +1/*3/+6/+8/+10/+11/	80g	Galaretkę jogurtowa z owocami *7/	165g	
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2622,38	wartość energetyczna	2523,19	wartość energetyczna	2574,24	wartość energetyczna	2384,06	wartość energetyczna	2622,38		
g	białko ogółem	131,05	białko ogółem	128,62	białko ogółem	133,21	białko ogółem	109,17	białko ogółem	131,05		
g	węglowodany ogółem	303,01	węglowodany ogółem	332,26	węglowodany ogółem	262,33	węglowodany ogółem	257,90	węglowodany ogółem	303,01		
g	w tym: cukry	46,70	w tym: cukry	46,33	w tym: cukry	35,39	w tym: cukry	29,07	w tym: cukry	46,70		
g	tłuszcze ogółem	106,31	tłuszcze ogółem	83,81	tłuszcze ogółem	117,56	tłuszcze ogółem	111,36	tłuszcze ogółem	106,31		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	23,30	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,57	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,42		
g	błonnik	38,68	błonnik	34,91	błonnik	39,83	błonnik	46,71	błonnik	38,68		
mg	sód	3114,62	sód	2097,63	sód	3049,19	sód	2166,06	sód	3114,62		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 31 marzec 2024

DIETA		BOGATOBIĄLKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
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 sojowy *6/*9/*10/*11/	40g		
		2	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g	Jajko gotowane *3/	65g		
		3	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g		
		4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g		
		5	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt. b/sk	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jabłko 1/2 szt.	75g		
		6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g		
		10	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Sernik świąteczny *1/*3/+5/+6/*7/+8/+11/+12/	120g	Kakao +6/*7/	250g		
II		1	Jogurt naturalny *7/	150g			Jogurt naturalny *7/	150g				
		2										
		3										
OBIAŁ		1	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +1/+6/*7/+8/*9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ziemniaczana z majerankiem +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	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 warzyw chrzanowy +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/*12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka coleslaw +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 coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Buraczki gotowane	80g		
		6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g				
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g		
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
		3	Pomidor	50g	Pomidor b/sk	50g	Pomidor	50g	Pomidor	50g		
		4	Banan 1/2 szt.	70g	Banan 1/2 szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g		
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g		
		8							Herbata	250g		
		9										
		10										
II		1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g		
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2534,59	wartość energetyczna	2523,19	wartość energetyczna	2539,36	wartość energetyczna	2453,33				
g	białko ogółem	132,61	białko ogółem	128,62	białko ogółem	123,55	białko ogółem	95,55				
g	węglowodany ogółem	325,24	węglowodany ogółem	332,26	węglowodany ogółem	297,76	węglowodany ogółem	302,01				
g	w tym: cukry	47,38	w tym: cukry	46,33	w tym: cukry	41,38	w tym: cukry	40,23				
g	tłuszcze ogółem	86,42	tłuszcze ogółem	83,81	tłuszcze ogółem	104,24	tłuszcze ogółem	103,16				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,96	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,88				
g	blonnik	33,65	blonnik	34,91	blonnik	35,34	blonnik	38,29				
mg	sód	2064,33	sód	2097,63	sód	1647,42	sód	2372,26				

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