



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 1 lutego 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
- =	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	50g	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										
=	1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
	1	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	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 selera i jabłka *7/*9/	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	Brokuł gotowany	80g	Dynia gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł 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											
- =	1	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa C *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g	Salatka makaronowa z pestkami dyni *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Mandarynka	70g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Mandarynka	70g	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										
=	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	2113,64	wartość energetyczna	1961,21	wartość energetyczna	2102,30	wartość energetyczna	1982,66	wartość energetyczna	2092,94	
g	białko ogółem	108,71	białko ogółem	103,21	białko ogółem	112,66	białko ogółem	90,70	białko ogółem	109,94	
g	węglowodany ogółem	300,51	węglowodany ogółem	296,50	węglowodany ogółem	276,55	węglowodany ogółem	262,62	węglowodany ogółem	300,31	
g	w tym: cukry	25,12	w tym: cukry	29,75	w tym: cukry	24,61	w tym: cukry	25,88	w tym: cukry	25,15	
g	tłuszcze ogółem	57,90	tłuszcze ogółem	46,51	tłuszcze ogółem	66,02	tłuszcze ogółem	70,62	tłuszcze ogółem	55,25	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,27	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,69	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,95	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,26	
g	błonnik	31,63	błonnik	30,46	błonnik	41,43	błonnik	47,61	błonnik	31,85	
mg	sód	2518,35	sód	1939,14	sód	2605,42	sód	2509,98	sód	2508,67	

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 1 luty 2024

DIETA		BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA 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/	60g	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	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka mix	50g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Cząstka kiwi	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	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 owocowy na maślance	200g			Koktajl owocowy na maślance	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa ogórkowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami Ł(d) *1/+6/+7/*9/+10/+11/+12/	150g	Kurczak z warzywami b/gl (d) +1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Kopytka z sosem pieczarkowym B *1/*3/*7/	300g
	3	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Ryż biały	180g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Brokuł gotowany	80g
	5	Dynia gotowana	80g	Dynia gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Salatka makaronowa *1/*3/+6/+7/+9/*10/+11/	150g
	2	Mozarella light *7/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	4	Pomidor b/sk	50g	Mandarynka	70g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Mandarynka	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g			Herbata	250g
	8	Herbata	250g						
	9								
	10								
II	1	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	1991,51	wartość energetyczna	1935,11	wartość energetyczna	2061,91	wartość energetyczna	2420,66	
g	białko ogółem	110,20	białko ogółem	103,48	białko ogółem	101,50	białko ogółem	87,22	
g	węglowodany ogółem	291,44	węglowodany ogółem	295,79	węglowodany ogółem	292,47	węglowodany ogółem	362,79	
g	w tym: cukry	40,01	w tym: cukry	29,73	w tym: cukry	45,46	w tym: cukry	26,31	
g	tłuszcze ogółem	49,36	tłuszcze ogółem	43,77	tłuszcze ogółem	59,36	tłuszcze ogółem	76,88	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,86	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,40	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	20,59	
g	błonnik	29,72	błonnik	30,41	błonnik	26,18	błonnik	40,76	
mg	sód	1780,49	sód	1932,56	sód	1122,16	sód	2105,87	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek, 2 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH				
SNIADANIE	I	1	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	65g	
		2	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	
		3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	
		4	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g	
		10											
	II	1				Owsianka z pomarańczą *1/*7/+8/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g				
		2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g				
		3											
OBIAD		1	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	
		2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona Ł +1/+3/*4/+6/+7/+8/+9/*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 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	Sos kremowy koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	50g	
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g	
		5	Surówka z kiszanej kapusty	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	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	
		7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
		8											
		9											
		10											
KOLACJA		I	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light z orzechami +1/+5/*7/*8/+10/+11/	30g
		2	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	Szynka konserwowa *6/	30g	
		3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	
		4	Banan	50g	Banan	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Banan	50g	
		5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g	
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy C *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
		8	Herbata	250g							Herbata	250g	
		9											
		10											
	II	1	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Salatka z kaszy gryczanej z dynią +1/*6/+8/+10/+11/	100g	Galaretka jogurtowa z owocami *7/	165g	
	2												
	3												
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ													
kcal	wartość energetyczna	1935,57	wartość energetyczna	1888,19	wartość energetyczna	2043,19	wartość energetyczna	1837,96	wartość energetyczna	2007,09			
g	białko ogółem	89,83	białko ogółem	88,04	białko ogółem	98,09	białko ogółem	88,29	białko ogółem	90,19			
g	węglowodany ogółem	280,28	węglowodany ogółem	280,27	węglowodany ogółem	266,36	węglowodany ogółem	233,76	węglowodany ogółem	283,83			
g	w tym: cukry	32,57	w tym: cukry	28,06	w tym: cukry	22,17	w tym: cukry	20,02	w tym: cukry	33,19			
g	tłuszcze ogółem	56,02	tłuszcze ogółem	52,01	tłuszcze ogółem	70,83	tłuszcze ogółem	65,72	tłuszcze ogółem	62,42			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,04	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,55	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,74	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,70			
g	blonnik	35,30	blonnik	31,99	blonnik	40,19	blonnik	38,73	blonnik	36,31			
mg	sód	2885,81	sód	2188,75	sód	2647,54	sód	2668,22	sód	2616,99			

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

piątek, 2 luty 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	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska z indyka +1/+6/+7/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g
	3	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g					Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Budyń *7/	200g			Budyń *7/	200g		
	2					Banan B	160g		
	3								
OBIAD	1	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szpinakowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	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	Panierowane kotleciki z brokułów B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g
	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 z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	6	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Jarzyny duszone z pomidorami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Kompot wieloowocowy	250g
	7	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g		
	8								
	9								
	10								
KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	2	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Szynka konserwowa *6/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasztet sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Szynka konserwowa *6/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Pomidor b/skórki	50g	Banan	50g	Banan	120g	Banan	50g
	5	Banan	50g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	6	Margaryna	10g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Herbata	250g					Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	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

kal	wartość energetyczna	1995,11	wartość energetyczna	1888,19	wartość energetyczna	2068,68	wartość energetyczna	2158,13
g	białko ogółem	102,55	białko ogółem	88,04	białko ogółem	84,35	białko ogółem	79,56
g	węglowodany ogółem	269,87	węglowodany ogółem	280,27	węglowodany ogółem	316,06	węglowodany ogółem	312,41
g	w tym: cukry	32,55	w tym: cukry	28,06	w tym: cukry	55,97	w tym: cukry	33,70
g	tłuszcze ogółem	62,00	tłuszcze ogółem	52,01	tłuszcze ogółem	58,47	tłuszcze ogółem	73,21
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,73	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,61
g	błonnik	29,60	błonnik	31,99	błonnik	31,55	błonnik	41,42
mg	sód	2091,38	sód	2188,75	sód	1408,94	sód	2659,79

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (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, 3 lutego 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
ŚNIADANIE	I	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g
		2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
		3	Ogórek kiszony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
		4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
		6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
		10										
II		1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		2				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			
		3										
OBIAŁ		1	Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g
		3	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g
		4	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	180g
		5	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	Surówka z marchwi i pora b/ml	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g
		6	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
		7	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna C *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna z olejem +3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
		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	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Rzodkiewka	25g	Rzodkiewka	25g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
			10									
II		1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Seler naciowy z sosem czosnkowym i słonecznikiem *3/+6/+7/*9/*10/+11/	60g	Kefir *7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2169,15	wartość energetyczna	2053,62	wartość energetyczna	2086,76	wartość energetyczna	2022,94	wartość energetyczna	2111,46		
g	białko ogółem	101,42	białko ogółem	109,14	białko ogółem	101,22	białko ogółem	87,41	białko ogółem	104,94		
g	węglowodany ogółem	304,89	węglowodany ogółem	281,39	węglowodany ogółem	273,89	węglowodany ogółem	251,08	węglowodany ogółem	296,72		
g	w tym: cukry	23,01	w tym: cukry	18,93	w tym: cukry	22,25	w tym: cukry	21,38	w tym: cukry	22,77		
g	tłuszcze ogółem	66,15	tłuszcze ogółem	60,95	tłuszcze ogółem	70,53	tłuszcze ogółem	79,86	tłuszcze ogółem	61,97		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,75	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,25	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,14	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,54		
g	błonnik	32,88	błonnik	30,16	błonnik	38,90	błonnik	39,27	błonnik	32,40		
mg	sód	2693,13	sód	2156,67	sód	2633,98	sód	2524,09	sód	2597,90		

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, 3 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I SNIADANIE	1	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Koktajl truskawkowy *7/	200g			Koktajl truskawkowy *7/	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa jarzynowa ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa jarzynowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Pulpet wieprzowy (d) *1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	100g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Schab duszony +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	90g	Gulasz warzywny z cukinią (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos majerankowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Kasza pęczak *1/	180g
	4	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z marchwi i pora *7/	120g
	5	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i jabłka *7/	80g	Surówka z marchwi i pora *7/	80g	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								
I KOLACJA	1	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Ser biały chudy	60g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g	Salatka wiosenna *3/+6/+7/+9/*10/+11/	120g
	2	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Twarożek z koperkiem *7/	60g	Twarożek z koperkiem *7/	60g
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g
	2								
	3								

DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2055,72	wartość energetyczna	1995,37	wartość energetyczna	1987,55	wartość energetyczna	1970,52
g	białko ogółem	116,95	białko ogółem	113,46	białko ogółem	110,39	białko ogółem	73,04
g	węglowodany ogółem	265,43	węglowodany ogółem	272,95	węglowodany ogółem	265,91	węglowodany ogółem	292,48
g	w tym: cukry	22,97	w tym: cukry	18,67	w tym: cukry	20,60	w tym: cukry	20,39
g	tłuszcze ogółem	64,92	tłuszcze ogółem	56,44	tłuszcze ogółem	59,52	tłuszcze ogółem	61,80
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,92	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,26	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,00
g	błonnik	28,27	błonnik	29,64	błonnik	23,81	błonnik	31,69
mg	sód	2015,45	sód	2061,89	sód	1467,76	sód	2155,22

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, 4 lutego 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Dżem	30g	Dżem	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Dżem	30g
		3	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Kielbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
		4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Papryka żółta	50g
		5	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g	Salata	3g	Salata	3g	Cząstka kiwi	50g
		6	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		9	Margaryna	10g	Kakao +6/*7/	250g					Margaryna	10g
		10	Kakao +6/*7/	250g							Kakao +6/*7/	250g
II		1				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		2				Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g	Pasta z kurczaka i warzyw *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	70g			
		3										
OBIAD		1	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Kotlet z piersi kurczaka (s) *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	130g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	60g
		4	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		5	Buraczki gotowane	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g	Surówka colesław +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	80g
		6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Buraczki gotowane	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Buraczki gotowane	80g
		7			Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka z brokuł b/ jaj +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g
		2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g
		3	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Mandarynka szt.	70g
		4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		5	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		6	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		7	Herbata	250g							Herbata	250g
		8										
		9										
		10										
II		1	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2208,81	wartość energetyczna	2118,47	wartość energetyczna	2085,48	wartość energetyczna	1901,97	wartość energetyczna	2105,00		
g	białko ogółem	121,18	białko ogółem	113,47	białko ogółem	129,93	białko ogółem	105,20	białko ogółem	117,31		
g	węglowodany ogółem	306,97	węglowodany ogółem	316,83	węglowodany ogółem	247,51	węglowodany ogółem	220,60	węglowodany ogółem	303,27		
g	w tym: cukry	41,12	w tym: cukry	45,73	w tym: cukry	17,26	w tym: cukry	18,84	w tym: cukry	41,08		
g	tłuszcze ogółem	60,75	tłuszcze ogółem	49,62	tłuszcze ogółem	68,45	tłuszcze ogółem	71,47	tłuszcze ogółem	52,48		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,65	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,39	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,48	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,31		
g	błonnik	33,26	błonnik	28,13	błonnik	36,06	błonnik	37,94	błonnik	34,04		
mg	sód	2170,04	sód	1949,92	sód	2514,62	sód	2315,29	sód	2016,55		

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

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

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela, 4 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	100g
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g	Dżem	30g
	3	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g	Papryka żółta	50g
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Cząstka kiwi	50g
	5	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g
	9	Kakao +6/*7/	250g	Kakao +6/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Kakao +6/*7/	250g
	10								
II	1	Maślanka	200g			Maślanka	200g		
	2								
	3								
OBIAD	1	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa zacierkowa *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	400g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pieczarkowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g
	2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Jajko sadzone *3/	65g
	3	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos ziołowy *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Sos ziołowy +1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+ 11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka coleslaw +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+ 11/	120g
	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	Kompot wiśnia-jabłko	250g
	6	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g		
	7	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
	8								
	9								
	10								
I	1	Salatka z brokuł, jaj i pomidora +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i pomidora +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g	Salatka z brokuł, jaj i papryki +1/*3/+6/*7/+8/+9/*10/+ 11/+12/	150g
	2	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Szynka gotowana wieprzowa *6/*10/	30g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	40g	Ser żółty	30g
	3	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g	Mandarynka szt.	70g
	4	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	7							Herbata	250g
	8								
	9								
	10								
II	1	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Jaglanka z owocami Ł +1/*7/	200g	Pomarańcza z orzechami +1/+5/*8/+10/+11/	120g	Jaglanka z owocami +1/*7/	200g
	2								
	3								
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ									
kcal	wartość energetyczna	2113,87	wartość energetyczna	2101,71	wartość energetyczna	1950,58	wartość energetyczna	2033,46	
g	białko ogółem	117,81	białko ogółem	114,40	białko ogółem	112,88	białko ogółem	93,38	
g	węglowodany ogółem	309,91	węglowodany ogółem	316,88	węglowodany ogółem	266,93	węglowodany ogółem	284,14	
g	w tym: cukry	45,28	w tym: cukry	45,75	w tym: cukry	37,84	w tym: cukry	32,49	
g	tłuszcze ogółem	50,23	tłuszcze ogółem	47,29	tłuszcze ogółem	54,82	tłuszcze ogółem	62,67	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,21	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	8,97	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,98	
g	błonnik	26,87	błonnik	28,09	błonnik	29,93	błonnik	31,29	
mg	sód	1942,12	sód	1952,45	sód	755,12	sód	1813,39	

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, 5 lutego 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIADANIE	1	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
	3	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Rzodkiew biała	50g	Rzodkiew biała	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Cząstka gruszeki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1					Owsianka z jabłkiem *1/*7/+8/+11/	180g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	2							Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g		
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Makaron *1/+3/	180g	Makaron *1/+3/	180g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron C *1/+3/	100g	Makaron *1/+3/	180g
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka b/ml *9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g
	5	Bruksełka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g	Bruksełka gotowana	80g
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb 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/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g	Koktajl na maślanec z truskawką b/c	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanec z truskawką	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2168,16	wartość energetyczna	1964,44	wartość energetyczna	2099,46	wartość energetyczna	1958,33	wartość energetyczna	2159,17	
g	białko ogółem	109,47	białko ogółem	89,76	białko ogółem	111,45	białko ogółem	97,44	białko ogółem	110,16	
g	węglowodany ogółem	319,03	węglowodany ogółem	296,54	węglowodany ogółem	281,37	węglowodany ogółem	256,07	węglowodany ogółem	319,10	
g	w tym: cukry	29,83	w tym: cukry	26,58	w tym: cukry	20,14	w tym: cukry	19,13	w tym: cukry	30,13	
g	tłuszcze ogółem	58,04	tłuszcze ogółem	54,30	tłuszcze ogółem	64,69	tłuszcze ogółem	65,82	tłuszcze ogółem	56,69	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,12	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,66	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,59	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,03	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,54	
g	błonnik	41,85	błonnik	33,21	błonnik	44,16	błonnik	45,12	błonnik	41,95	
mg	sód	2524,82	sód	2020,14	sód	2019,07	sód	1978,50	sód	2055,85	

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, 5 lutego 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
I SNIADANIE	1	Pasta warzywna z dynią i twarożkiem *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
	2	Kiełbasa szynkowa wieprzowa +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Jabłko 1/2 szt.	75g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g		
	3	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Cząstka jabłka b/skórki	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	10										
II	1	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g			Jogurt naturalny *7/	150g				
	2	Chleb baltonowski_1 *1/+3/+7/+11/	30g			Banan B	160g				
	3										
OBIAD	1	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 Ł +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kalafiorowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne Ł (d) +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Chili con carne (d) +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Wegetariański gołąbki w sosie pieczarkowym B *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	230g		
	3	Makaron *1/+3/	150g	Makaron *1/+3/	180g	Ryż biały	180g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g		
	4	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Brukselka gotowana	120g		
	5	Marchewka gotowana	80g	Marchewka gotowana	80g	Brukselka gotowana	80g	Kompot wieloowocowy	250g		
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g				
	7										
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g		
	2	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	30g	Mozarella light *7/	30g		
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g		
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	8							Herbata	250g		
	9										
	10										
II	1	Koktajl na maślanec 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	1987,05	wartość energetyczna	1998,55	wartość energetyczna	1954,98	wartość energetyczna	2049,37			
g	białko ogółem	105,76	białko ogółem	93,43	białko ogółem	82,05	białko ogółem	84,56			
g	węglowodany ogółem	272,81	węglowodany ogółem	296,72	węglowodany ogółem	297,95	węglowodany ogółem	323,49			
g	w tym: cukry	26,05	w tym: cukry	26,58	w tym: cukry	41,47	w tym: cukry	32,86			
g	tłuszcze ogółem	60,17	tłuszcze ogółem	56,41	tłuszcze ogółem	55,73	tłuszcze ogółem	57,53			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,98	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,77	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,34			
g	błonnik	31,65	błonnik	33,31	błonnik	33,68	błonnik	53,06			
mg	sód	1939,77	sód	1824,57	sód	872,17	sód	2585,90			

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, 6 lutego 2024

DIETA	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA	O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH						
I SNIADANIE	1	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie L +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
	2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna	10g
	7	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g			
	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 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g	Naleśniki ze szpinakiem b/ml (s) *1/*3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	250g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g
	3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g
	4	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Kompot wiśnia-jabłko b/c	250g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g
	6			Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g					Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g
	7			Kompot wiśnia-jabłko	250g					Kompot wiśnia-jabłko	250g
	8										
	9										
	10										
I KOLACJA	1	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa L +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa b/jaj +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g
	2	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g	Polędwica sopocka	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Banan	50g	Banan	50g	Cząstka kiwi	50g	Cząstka kiwi	50g	Banan	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń b/c *7/	200g	Paszet z soczewicy z oliwkami *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g	Budyń *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2130,76	wartość energetyczna	2097,61	wartość energetyczna	2072,06	wartość energetyczna	2012,07	wartość energetyczna	2110,37	
g	białko ogółem	101,12	białko ogółem	110,66	białko ogółem	103,83	białko ogółem	92,10	białko ogółem	115,11	
g	węglowodany ogółem	306,33	węglowodany ogółem	309,67	węglowodany ogółem	280,30	węglowodany ogółem	280,62	węglowodany ogółem	312,74	
g	w tym: cukry	31,44	w tym: cukry	30,47	w tym: cukry	19,29	w tym: cukry	19,36	w tym: cukry	31,93	
g	tłuszcze ogółem	62,10	tłuszcze ogółem	53,03	tłuszcze ogółem	64,63	tłuszcze ogółem	64,81	tłuszcze ogółem	51,51	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,83	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,01	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,61	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,42	
g	blonnik	37,24	blonnik	32,95	blonnik	39,72	blonnik	45,99	blonnik	40,31	
mg	sód	2103,39	sód	1884,62	sód	2326,49	sód	2375,11	sód	2100,56	

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, 6 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA					
ŚNIADANIE	I	1	Ryba z warzywami w galarecie Ł *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie Ł *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Ryba z warzywami w galarecie *1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g		
		2	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g	Cytryna	30g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g		
		4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
		5	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g		
		6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g		
		7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		8	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		9							Kawa mleczna *1/*7/	250g		
		10										
II	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Jogurt owocowy B *7/	150g					
	2											
	3											
OBIAD		1	Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grysikowa *1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa grochowa WEG +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
		2	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Filet z piersi kurczaka pieczony +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	80g	Naleśniki ze szpinakiem (s) *1/*3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/	250g		
		3	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy b/gl +1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g	Sos pomidorowy *1/+6/+7/+9/+10/+11/+12/	60g		
		4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g		
		5	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Kompot wiśnia-jabłko	250g		
		6	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Szpinak gotowany +1/+3/+5/+6/+7/+9/+10/+11/	80g	Surówka z kapusty pekińskiej	80g				
		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	Ser biały chudy	60g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka jarzynowa +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g		
		2	Polędwica sopocka	30g	Dżem	30g	Ser żółty	30g	Paszтет z soczewicy *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	80g		
		3	Pomidor b/skórki	50g	Polędwica sopocka	30g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g		
		4	Banan	50g	Pomidor b/skórki	50g	Banan	150g	Banan	50g		
		5	Margaryna	10g	Banan	50g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g		
		6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g		
		7	Herbata	250g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
		8			Herbata	250g			Herbata	250g		
		9										
		10										
II	1	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g	Budyń *7/	200g			
	2											
	3											
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	2031,91	wartość energetyczna	2047,16	wartość energetyczna	2114,20	wartość energetyczna	2295,18				
g	białko ogółem	111,29	białko ogółem	117,34	białko ogółem	110,40	białko ogółem	104,52				
g	węglowodany ogółem	289,33	węglowodany ogółem	302,45	węglowodany ogółem	309,46	węglowodany ogółem	343,99				
g	w tym: cukry	33,17	w tym: cukry	38,77	w tym: cukry	39,84	w tym: cukry	33,38				
g	tłuszcze ogółem	54,50	tłuszcze ogółem	46,01	tłuszcze ogółem	56,31	tłuszcze ogółem	63,61				
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,15	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	9,22	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,74				
g	błonnik	30,88	błonnik	28,55	błonnik	35,11	błonnik	43,04				
mg	sód	1699,52	sód	1829,31	sód	1257,17	sód	1908,48				

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

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
I SNIAĐANIE	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	Twarożek chudy *7/	60g
	2	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g
	3	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Mandarynka	70g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Salata	3g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Kawa mleczna *1/*7/	250g							Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9									Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10										
II	1				Owsianka z wiśnią *1/*7/+8/+11/	180g	Ryba z warzywami w galarecie +1/*4/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g			
	2						Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa b/ml +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
	3	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana C +1/	90g	Kasza gryczana +1/	180g
	4	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z marchwi i jabłka	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	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g
	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	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	Mozarella light *7/	30g
	2	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kielbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g
	3	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna	10g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	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 ODZYWCZEJ

kcal	wartość energetyczna	2192,29	wartość energetyczna	2221,40	wartość energetyczna	2198,35	wartość energetyczna	1970,21	wartość energetyczna	1979,45
g	białko ogółem	110,85	białko ogółem	110,44	białko ogółem	114,78	białko ogółem	107,98	białko ogółem	109,32
g	węglowodany ogółem	272,99	węglowodany ogółem	288,57	węglowodany ogółem	250,34	węglowodany ogółem	224,99	węglowodany ogółem	260,57
g	w tym: cukry	29,36	w tym: cukry	24,26	w tym: cukry	24,32	w tym: cukry	26,96	w tym: cukry	28,34
g	tłuszcze ogółem	78,03	tłuszcze ogółem	76,17	tłuszcze ogółem	86,37	tłuszcze ogółem	77,00	tłuszcze ogółem	60,08
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	17,10	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,37	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	19,79	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,87	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,21
g	błonnik	32,11	błonnik	30,29	błonnik	33,47	błonnik	39,96	błonnik	30,10
mg	sód	2168,23	sód	1993,79	sód	2289,11	sód	2403,33	sód	1937,30

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, 7 lutego 2024

DIETA	BOGATOBIĄŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA		
I ŚNIADANIE	1	Paszтет drobiowy *1/*3/+5/+6/+7/+8/*9/+10/+11/	80g	Twarożek chudy *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g
	2	Pomidor b/sk	50g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Twarożek chudy *7/	60g
	3	Mandarynka	70g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g	Ogórek konserwowy +9/+10/	50g
	4	Salata	3g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g
	5	Margaryna	10g	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	7	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8			Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	9							Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10								
II	1	Owsianka z wiśnią B/B *1/*7/	180g			Banan B	200g		
	2					Kisiel	200g		
	3								
OBIAD	1	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 Ł +1/+3/+5/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa 1 +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa dyniowa WEG +1/+3/+5/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
	2	Gulasz wieprzowy z warzywami Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz z indyka Ł (d) *1/+3/+6/+7/+8/*9/*10/+11/+12/	150g	Gulasz wieprzowy z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g	Cukinia faszerowana wegetariańska B +1/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	300g
	3	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza kuskus *1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g	Kasza gryczana +1/	180g
	4	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z marchwi i jabłka	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g	Surówka z czerwonej kapusty +3/+6/+7/+9/*10/+11/	80g
	5	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Cukinia duszona z bazylią +1/+6/+7/+9/+10/+12/	80g	Kompot truskawkowy	250g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7								
	8								
	9								
	10								
I KOLACJA	1	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g	Pierś kurczaka pieczona +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	40g	Pasta z pieczarek i słonecznika +1/+6/+8/+10/+11/	60g	Pasta z jają z natką *1/*3/+6/+7/+8/+10/+11/	60g
	2	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Kiełbasa krakowska drobiowa +1/+6/+7/+10/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g
	3	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Pieczywo ryżowe	55g	Margaryna	10g
	6	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	8							Herbata	250g
	9								
	10								
II	1	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	2264,20	wartość energetyczna	1952,96	wartość energetyczna	2115,45	wartość energetyczna	2127,45	
g	białko ogółem	114,16	białko ogółem	104,46	białko ogółem	82,54	białko ogółem	88,94	
g	węglowodany ogółem	286,81	węglowodany ogółem	275,46	węglowodany ogółem	294,74	węglowodany ogółem	292,98	
g	w tym: cukry	27,00	w tym: cukry	22,59	w tym: cukry	57,97	w tym: cukry	29,60	
g	tłuszcze ogółem	80,49	tłuszcze ogółem	54,07	tłuszcze ogółem	73,44	tłuszcze ogółem	72,60	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	18,43	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,06	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,42	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,53	
g	błonnik	29,74	błonnik	27,25	błonnik	29,50	błonnik	37,22	
mg	sód	1812,22	sód	2150,34	sód	709,72	sód	2161,26	

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 8 lutego 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH			
SNIADANIE	I	1	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Ser biały *7/	60g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Twarożek chudy *7/	60g
		2	Szczypiorek	5g	Dżem	30g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g	Dżem	30g
		3	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g
		4	Papryka żółta	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g
		5	Cząstka gruszki	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g	Cząstka gruszki	50g
		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	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		8	Salata	3g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Salata	3g
		9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
		10	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	Kawa mleczna *1/*7/	250g
	II	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			
		2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
		3										
OBIAD		1	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa b/ml +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g
		2	Udzik kurczaka pieczony b/skóry +1/+3/+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/+12/	150g	Udzik kurczaka gotowany b/skóry +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	150g	Udzik kurczaka gotowany b/sk +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g
		3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
		4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	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	Buraczki z jabłkiem	80g
		5	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Salata lodowa z olejem i ziołami +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	50g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g
		6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy b/c	250g	Kompot wieloowocowy	250g
		7										
		8										
		9										
		10										
KOLACJA	I	1	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Pasta warzywna z dynią *1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	70g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g
		2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g
		3	Ogórek zielony	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
		4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
		5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
		6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
		7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
		8	Herbata	250g							Herbata	250g
		9										
		10										
	II	1	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy	200g	Koktajl na maślanec owocowy b/c	200g	Salatka z pęczakiem i brokulem (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Koktajl na maślanec owocowy	200g
		2										
		3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ												
kcal	wartość energetyczna	5036,80	wartość energetyczna	2225,05	wartość energetyczna	2375,35	wartość energetyczna	2293,70	wartość energetyczna	2257,74		
g	białko ogółem	168,06	białko ogółem	114,02	białko ogółem	132,30	białko ogółem	114,03	białko ogółem	116,84		
g	węglowodany ogółem	748,87	węglowodany ogółem	323,82	węglowodany ogółem	280,89	węglowodany ogółem	276,77	węglowodany ogółem	329,43		
g	w tym: cukry	190,48	w tym: cukry	47,80	w tym: cukry	27,12	w tym: cukry	26,25	w tym: cukry	48,57		
g	tłuszcze ogółem	155,06	tłuszcze ogółem	59,12	tłuszcze ogółem	85,27	tłuszcze ogółem	86,68	tłuszcze ogółem	59,29		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	43,72	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,64	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	16,35	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,46		
g	błonnik	50,90	błonnik	29,31	błonnik	35,75	błonnik	37,11	błonnik	34,73		
mg	sód	4341,86	sód	2152,05	sód	2595,44	sód	2443,03	sód	2465,89		

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



NARODOWY INSTYTUT KARDIOLOGII

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek, 8 lutego 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA			
ŚNIADANIE	1	Ser biały *7/	60g	Twarożek chudy *7/	60g	Ser biały_1 *7/	100g	Ser biały_1 *7/	100g	
	2	Dżem	30g	Dżem	30g	Szczypiorek	5g	Szczypiorek	5g	
	3	Szynka drobiowa *6/	30g	Szynka drobiowa *6/	30g	Papryka żółta	50g	Papryka żółta	50g	
	4	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Cząstka gruszeki	50g	Cząstka gruszeki	50g	
	5	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	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	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Salata	3g	Salata	3g	Margaryna	10g	Salata	3g	
	8	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g	
	9	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g	
	10	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g			Drożdżowe z kruszonką *1/*3/*7/	50g	
=	1	Kefir *7/	200g			Kefir *7/	200g			
	2									
	3									
OBIAD	1	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa koperkowa +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa szczawiowa WEG +1/+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	Panierowane kotlecki z brokułów B *1/*3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	200g	
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	
	4	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	80g	Buraczki z jabłkiem	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	Fasolka szparagowa gotowana	80g	Fasolka szparagowa gotowana	80g	
	6	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	Kompot wieloowocowy	250g	
	7									
	8									
	9									
	10									
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	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	Salatka ziemniaczana +1/*3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	120g	
	2	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Szynka gotowana wp *6/*10/	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	
	4	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Pieczywo ryżowe	55g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	
	6	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	
	7	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g	
	8							Herbata	250g	
	9									
	10									
=	1	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	Koktajl na maślanecie owocowy	200g	
	2									
	3									
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODZYWCZEJ										
kcal	wartość energetyczna	2167,85	wartość energetyczna	2209,75	wartość energetyczna	1934,20	wartość energetyczna	2359,55		
g	białko ogółem	115,90	białko ogółem	115,02	białko ogółem	104,89	białko ogółem	94,71		
g	węglowodany ogółem	300,58	węglowodany ogółem	324,19	węglowodany ogółem	262,67	węglowodany ogółem	357,49		
g	w tym: cukry	46,90	w tym: cukry	47,82	w tym: cukry	24,68	w tym: cukry	40,13		
g	tłuszcze ogółem	62,34	tłuszcze ogółem	56,80	tłuszcze ogółem	58,58	tłuszcze ogółem	70,73		
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,88	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,29	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,65		
g	błonnik	26,79	błonnik	29,31	błonnik	26,48	błonnik	41,20		
mg	sód	1972,45	sód	2154,75	sód	1088,46	sód	2440,40		

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

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMLECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH		
ŚNIADANIE	1	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	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g
	3	Papryka mix	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g	Papryka mix	50g
	4	Ogórek kiszony	50g	Mandarynka	70g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	50g	Ogórek kiszony	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/+1 0/+11/	180g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	2						Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	30g			
	3										
OBIAŁ	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+ 11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	400g
	2	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+ 11/	120g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/+12/	100g
	3	Ziemniaki gotowane	180g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	60g
	4	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane C	90g	Ziemniaki gotowane	180g
	5	Marchewka gotowana	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g	Surówka z kiszanej kapusty	80g
	6	Kompot wiśnia-jabłko	250g	Marchewka gotowana	80g	Brokuł gotowany	80g	Brokuł gotowany	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	Ser żółty	30g	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Mozarella light *7/	30g
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g
	3	Cząstka jabłka	50g	Pomidor b/sk	50g	Kalarepa	50g	Kalarepa	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g
	4	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Margaryna	10g
	8	Herbata	250g							Herbata	250g
	9										
	10										
II	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Salatka z bulgurem i cukinią (II kol) *1/+6/+8/+10/+11/	150g	Kefir *7/	200g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2133,43	wartość energetyczna	1872,28	wartość energetyczna	1986,69	wartość energetyczna	1818,46	wartość energetyczna	1912,80	
g	białko ogółem	98,99	białko ogółem	90,37	białko ogółem	101,21	białko ogółem	84,38	białko ogółem	92,98	
g	węglowodany ogółem	297,54	węglowodany ogółem	292,78	węglowodany ogółem	259,49	węglowodany ogółem	240,98	węglowodany ogółem	280,96	
g	w tym: cukry	20,27	w tym: cukry	23,28	w tym: cukry	21,57	w tym: cukry	21,13	w tym: cukry	20,35	
g	tłuszcze ogółem	68,02	tłuszcze ogółem	44,76	tłuszcze ogółem	66,07	tłuszcze ogółem	62,60	tłuszcze ogółem	53,25	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,54	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,20	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,78	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,46	
g	błonnik	34,60	błonnik	32,34	błonnik	35,12	błonnik	38,31	błonnik	34,78	
mg	sód	3164,77	sód	2155,39	sód	2563,37	sód	2508,30	sód	2785,41	

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, 9 lutego 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
ŚNIADANIE	1	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta warzywna z cukinią *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	70g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	100g		
	2	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Szynka z piersi indyka *6/	30g	Mozarella light *7/	30g	Papryka mix	50g		
	3	Pomidor b/sk	50g	Pomidor b/sk	50g	Papryka mix	50g	Ogórek kiszony	50g		
	4	Mandarynka	70g	Mandarynka	70g	Ogórek kiszony	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	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g		
	9										
	10										
=	1	Jogurt naturalny *7/	150g			Kisiel	200g				
	2										
	3										
OBIAD	1	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem 1 Ł *1/+3/+6/*7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa pomidorowa z ryżem 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa pomidorowa z makaronem WEG *1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba pieczona +1/*4/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	100g	Ryba smażona panierowana *1/*3/*4/+6/+7/+8/+10/+11/	120g		
	3	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Sos koperkowy +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	60g	Ziemniaki gotowane	180g		
	4	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Surówka z kiszonej kapusty	80g		
	5	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z selera i jabłka *7/*9/	80g	Surówka z kiszonej kapusty	80g	Marchewka gotowana	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	1	Mozarella light *7/	30g	Mozarella light *7/	30g	Ser żółty	30g	Ser żółty	30g		
	2	Szynka prasowana wieprzowa *6/	30g	Szynka prasowana wieprzowa *6/	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	Papryka konserwowa +9/+10/	50g	Papryka konserwowa +9/+10/	50g		
	4	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka b/sk	50g	Cząstka jabłka	50g	Cząstka jabłka	50g		
	5	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										
=	1	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g	Kefir *7/	200g		
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	1805,08	wartość energetyczna	1872,28	wartość energetyczna	1934,65	wartość energetyczna	2094,43			
g	białko ogółem	91,90	białko ogółem	90,37	białko ogółem	90,60	białko ogółem	91,18			
g	węglowodany ogółem	269,44	węglowodany ogółem	292,78	węglowodany ogółem	271,57	węglowodany ogółem	300,62			
g	w tym: cukry	23,88	w tym: cukry	23,28	w tym: cukry	28,82	w tym: cukry	20,40			
g	tłuszcze ogółem	46,98	tłuszcze ogółem	44,76	tłuszcze ogółem	61,13	tłuszcze ogółem	66,00			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,44	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	10,84	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	15,38	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,91			
g	błonnik	29,82	błonnik	32,34	błonnik	28,53	błonnik	35,38			
mg	sód	1994,29	sód	2155,39	sód	1719,60	sód	2655,42			

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, 10 luty 2024

DIETA	PODSTAWOWA		ŁATWOSTRAWNA		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZMIECZNA		O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH		
SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g
	2	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g
	3	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Kielbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Papryka czerwona	50g	Papryka czerwona	50g
	4	Papryka czerwona	50g	Pomidor b/skórki	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Salata	3g
	6	Salata	3g	Salata	3g	Salata	3g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	7	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	70g	Margaryna b/ml	10g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	8	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Herbata szt.	2g	Margaryna	10g
	9	Margaryna	10g	Kawa mleczna *1/*7/	250g	Kawa mleczna *1/*7/	250g			Kawa mleczna *1/*7/	250g
	10	Kawa mleczna *1/*7/	250g								
II	1				Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g	Pasta z fasoli +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	80g			
	2				Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g	Chleb razowy C2 *1/+3/+6/+7/+11/	30g			
	3										
OBIAD	1	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/ +11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11 /+12/	400g
	2	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz z indyka L (d) *1/+6/+8/*9/+10/+11/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/ +12/	150g
	3	Kasza pęczak *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak C *1/	90g	Kasza pęczak *1/	180g
	4	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g
	5	Bukiet warzyw	80g	Buraczki gotowane	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy b/c	250g	Kompot truskawkowy	250g
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Twarożek *7/	50g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. C +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. C +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	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g
	3	Ogórek zielony	50g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/ +11/	75g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g	Ogórek zielony	50g
	4	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Pomidor b/skórki	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g
	5	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	100g	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g
	6	Chleb razowy *1/+3/+6/+7/+11/	40g	Margaryna	10g	Margaryna	10g	Margaryna b/ml	10g	Margaryna	10g
	7	Margaryna	10g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g	Herbata	250g
	8	Herbata	250g								
	9										
	10										
II	1	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	75g	Seler naciowy ze słonecznikiem *9/	75g	Galaretki jogurtowa z owocami *7/	165g
	2										
	3										
DOBOWE SUMY WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ I ODŻYWCZEJ											
kcal	wartość energetyczna	2100,00	wartość energetyczna	1982,75	wartość energetyczna	1971,34	wartość energetyczna	1845,62	wartość energetyczna	1993,16	
g	białko ogółem	88,11	białko ogółem	88,76	białko ogółem	88,63	białko ogółem	78,66	białko ogółem	88,52	
g	węglowodany ogółem	281,35	węglowodany ogółem	291,48	węglowodany ogółem	252,68	węglowodany ogółem	234,76	węglowodany ogółem	278,75	
g	w tym: cukry	22,61	w tym: cukry	24,89	w tym: cukry	19,90	w tym: cukry	18,60	w tym: cukry	22,20	
g	tłuszcze ogółem	74,69	tłuszcze ogółem	57,38	tłuszcze ogółem	73,72	tłuszcze ogółem	72,08	tłuszcze ogółem	63,55	
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,13	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,63	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	12,18	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	13,89	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,94	
g	błonnik	33,19	błonnik	28,67	błonnik	40,82	błonnik	40,01	błonnik	32,06	
mg	sód	2953,57	sód	2082,35	sód	2998,96	sód	2876,11	sód	2470,96	

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, 10 luty 2024

DIETA	BOGATOBIAŁKOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		BEZGLUTENOWA ELIMINACYJNA		WEGETARIAŃSKA ELIMINACYJNA				
SNIADANIE	1	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Mozarella light *7/	30g	Jajko gotowane 1/2 *3/	33g	Jajko gotowane *3/	65g		
	2	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Chrzan z majonezem *3/+6/*7/+9/*10/+11/*12 /	30g	Sos jogurtowo-ziolowy +1/+3/+6/*7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g		
	3	Kiełbasa żywiecka z indyka +1/+6/+7/+9/+10/	30g	Pomidor b/skórki	50g	Schab pieczony_1 +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	30g	Papryka czerwona	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Cząstka pomarańczy	50g	Papryka czerwona	50g	Cząstka pomarańczy	50g		
	5	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g	Cząstka pomarańczy	50g	Salata	3g		
	6	Salata	3g	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Salata	3g	Chleb baltonowski *1/+3/+7/+11/	60g		
	7	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	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										
=	1	Jogurt owocowy B *7/	150g			Banan B	150g				
	2					Jogurt owocowy B *7/	150g				
	3										
OBIAD	1	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa ryżanka +1/+3/+6/+7/+8/+9/*10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g	Zupa kapuśniak z kap. kiszzonej 1 +1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	400g		
	2	Gulasz z indyka L (d) *1/+6/+8/*9/+10/+11/	150g	Gulasz z indyka L (d) *1/+6/+8/*9/+10/+11/	150g	Gulasz z indyka (d) *1/+6/+7/+8/*9/+10/+11/+12/	150g	Gulasz wegetariański z pieczarką (d) *1/+6/+7/+8/+9/+10/+11/+12/	150g		
	3	Kasza jęczmienna *1/	180g	Kasza jęczmienna *1/	180g	Ziemniaki gotowane	180g	Kasza pęczak *1/	180g		
	4	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g	Surówka z cukinii z olejem	80g		
	5	Buraczki gotowane	80g	Buraczki gotowane	80g	Bukiet warzyw	80g	Bukiet warzyw	80g		
	6	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g	Kompot truskawkowy	250g		
	7										
	8										
	9										
	10										
KOLACJA	1	Twarożek BB *7/	100g	Ser biały chudy	60g	Twarożek *7/	60g	Salatka z tuńczyka z fasolką szparag. +1/*3/*4/+6/+7/+8/+9/*10/+11/	150g		
	2	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Szynka konserwowa wieprzowa *6/	30g	Paszтет sojowy *6/*9/*10/*11/	40g	Ser żółty	30g		
	3	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Jabłko pieczone z cynamonem +1/+3/+6/+7/+8/+9/+10/+11/	75g	Ogórek zielony	50g		
	4	Pomidor b/skórki	50g	Pomidor b/skórki	50g	Ogórek zielony	50g	Oliwki czarne (6 sztuk)	15g		
	5	Chleb baltonowski L *1/+3/+7/+11/	100g	Chleb baltonowski L *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										
=	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	2140,25	wartość energetyczna	1959,13	wartość energetyczna	2023,02	wartość energetyczna	2034,38			
g	białko ogółem	103,66	białko ogółem	92,15	białko ogółem	83,22	białko ogółem	84,42			
g	węglowodany ogółem	305,63	węglowodany ogółem	289,33	węglowodany ogółem	277,24	węglowodany ogółem	295,64			
g	w tym: cukry	28,49	w tym: cukry	24,87	w tym: cukry	36,29	w tym: cukry	21,15			
g	tłuszcze ogółem	61,98	tłuszcze ogółem	54,13	tłuszcze ogółem	71,07	tłuszcze ogółem	63,10			
g	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	14,34	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,19	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,68	w tym: nasycone kw. tłuszczowe	11,97			
g	błonnik	29,12	błonnik	28,66	błonnik	28,88	błonnik	33,92			
mg	sód	2174,85	sód	2017,87	sód	809,44	sód	2604,80			

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.